மங்கையர் மலர்



‘பெண்கள் தினம்’ என்ன சாதித்தது?

MANGAYAR MALAR மார்ச் 2000 விலை ரூ. 12

இதழ் : 2 மலர் : 20 மார்ச் 2000

மங்கையர் மலர்

கல்கி

5.3.2000

- பாகிஸ்தான் அரசியலில் புதிய பெண் புயல்!
- ரஜினியை சந்திக்கப் போன ஒரு ரசிகரின் சோகக் கதை!



- ஓவியக் கிளிகள்! – கல்லூரிப் பெண்களின் கலைப் புரட்சி
- சேலம் ரவுண்ட் அப்!

மாநகராட்சி முதல் மக்கள் மன்றம் வரை

ஆ!

நன்றியுள்ள ஜீவன்

கதை கதையாம்...

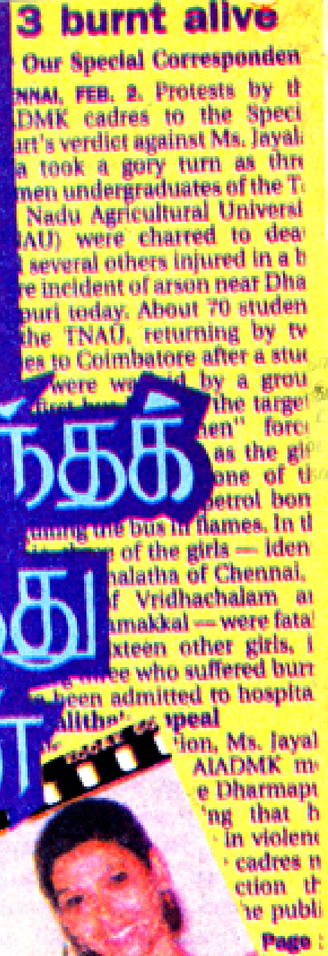
தொடர்கள்

ஆலய உலா

ஆசிரியரின்

அடுத்த இதழில் என்ன விசேஷம்?

அறிவிப்பு – 8


3 burnt alive
Our Special Corresponden
NNAI, FEB. 2. Protests by th
DMK cadres to the Speci
urt's verdict against Ms. Jayal
a took a gory turn as thr
men undergraduates of the T
Nadu Agricultural Universi
AU) were charred to dea
several others injured in a b
re incident of arson near Dha
puri today. About 70 studen
the TNAU, returning by tw
es to Coimbatore after a stu
were w... by a grou
the target
nen" forc
as the gi
one of t
petrol bon
the bus in flames. In t
of the girls — iden
halatha of Chennai,
f Vridhachalam a
amakkal — were fata
xteen other girls, i
e who suffered bur
been admitted to hospita
peal
ion, Ms. Jayal
AIADMK m
e Dharmap
ng that h
in violen
cadres n
ction th
e publ
Page :

அந்தக் காலத்து ராஜாக்களின் ஆட்சியில்...



தர்மபுரியில் கட்டு எரிக்கப்பட்ட இளம் உடல்களைப் பற்றி எழுதி எழுதி, டிவியில் திரும்பத் திரும்பக் காட்டிக் காட்டி தீர்த்தாச்சு. (பேசும் போதே கோயம்புத்தூரில் ஒரு பெண்ணுக்குக் கண்ணில் நீர் வந்து விட்டது. "அம்மா... இப்படி ஒரு கொடுமையா. அந்தக் குழந்தைகள் பஸ்ஸுக்குள் கத்தும் குரல் கூட தெளிவாக.. வயறே கலங்கிப் போச்சு. சம்பந்தமில்லாத நமக்கே இப்படி இருக்கே. பெத்தவங்களுக்கு எப்படி இருந்திருக்கும்." அழுது விட்டார். கேட்டுக் கொண்டிருந்த எனக்கு இதயம் கனத்தது.)

செய்தியின் கொடுமையை விட அந்தச் செய்தியை அரசியல் தலைவர்கள் வைத்துப் பந்தாடிய விதம் இன்னும் வேதனையாக இருந்தது. நம் நாட்டில் எப்பேர்ப்பட்ட அவலத்திற்கும் என்ன மாதிரி ரியாக்ஷன் ஏற்படுகிறது என்று வருத்தமாக இருக்கிறது.



இப்படி ஒருபுறம் இந்தத் தீ எரிந்த போதே வடக்கே ஒரு 'தீ' பற்றிக் கொண்டது. 'பரபரப்புக்'காரர்கள் உடனே இதை விடுத்து அங்கே ஓடிப்போய் செய்திகள், வீடியோ இத்யாதி... இத்யாதி.... அதுதான் - நம் கலாசார பண்பாட்டை உத்தாரணம் செய்ய வந்திருக்கும் மூன்று பெண்மணிகள் ஆரம்பித்து வைத்த தண்ணீர் தண்ணீர்.... கதை. நம் பரபரப்புக்காரர்கள் தண்ணீரிலும் தீவைத்து விட்டார்கள். அந்தச் செய்தியின் உஷ்ணத்தில் கொஞ்ச காலம் போனது.

காலையில் எழுந்திருக்கும் போதே 'இன்றைக்கு என்ன நியூஸ் சூடாக' என்று தேடும் நிலைமை வந்து விட்டது. ஹோட்டலில் போய் உட்கார்ந்த உடனே "சூடா என்ன இருக்கு?" என்று கேட்பது போலாகி விட்டது. ஹோட்டல்காரர்

மஞ்சுளா ரமேஷ்

கள் முதல் நான் செய்த குருமாவையும், வடையையும், பிய்த்து வடைகறியாக்கிப் போட்டு விடுகிறார்கள், கடச் கட. அப்படித்தான் செய்திகள் ஒன்றும் இல்லாவிட்டால் ஏதாவது உருவாக்கி விடுகிறோம், வாலன் டைன்ஸ்டே, மதர்ஸ்டே.... ஒன்றும் கிடைக்கா விட்டால் பழைய இந்தியா - பாகிஸ்தான் கிரிக் கெட் மேட்சையாவது போட்டு உடம்பைச் சூடேற்றிக் கொண்டால் போச்சு!

எல்லாவற்றிலும் நம்முடைய வாழ்க்கை இன்றைக்கு இப்படித்தான் நடந்து கொண்டு இருக்கிறது. தர்மபுரி சம்பவத்திலேயே அதில் பொதிந்துள்ள கொடூரம், அவலம், அந்தப் பெண்களுக்காக மனம் வெதும்பி வருந்துகின்ற தன்மை இவை ஏற்பட்டாலும் கூட அதையும் தாண்டி அதில் அரசியல் விளையாட்டை, அவரவர்களின் சாமார்த்தியத்தை விமர்சிக்கின்ற பேச்சுதான் மக்களிடையே அதிகமாக இருந்ததைக் காண முடிந்தது.

"அந்த டீ.வி.லே ரொம்பத் தெளிவா பார்த்தேனே போலீஸ் ஜீப் போனதை..." இது ஒருவர்.

"சும்மா அதெல்லாம் ஒரு சாமார்த்தியம். எப்படி கரெக்டா வீடியோகாரங்க அங்க வந்தாங்க....?"

செய்தியின் உக்கிரம், மனிதர்களிடையே மனிதாபிமானம் இல்லாமல் போன அவலம் எல்லாமே பின்னுக்குத் தள்ளப்பட்டு விட்டது. எனக்கு இன்னும் கூட ஆச்சர்யமாக இருக்கிறது, 'இப்படிக் கூட ஒரு மனிதனால் செய்ய முடியுமா? பஸ்ஸில் இளம் பெண்கள் இருக்கிறார்கள் என்பது தெரிந்தும் கூட ஒருவனால் தீக்குச்சியைக் கொளுத்திப் போட முடியுமா? இவன் தன் பெண், தன் சகோதரி, தன் தாய் என இதெல்லாம் இல்லாத மிருகமா? எப்படி மனிதனாகப் பிறந்த ஒருவனுக்கு இப்படி நடந்து கொள்ள முடியும்?' என மனம் குமுறுகிறது.

அந்தக் காலத்து ராஜாக்களின் ஆட்சியில் போரும் இருக்கும், அமைதியான காலகட்டமும் இருக்கும். சரித்திரத்தின் ஏடுகளைப் புரட்டிப் பார்த்தால் போர்க்காலத்திலே அழிவுகளும், அவலமுமே மிஞ்சி நின்றது. காலுடைந்த, கையுடைந்த கோரங்கள், தலைவனை இழந்த குடும்பங்கள் என விவரிக்கப்பட்டுள்ளன. போரினால் நாசமடைந்த நாடுகளின் துக்கம் எழுதப்பட்டன. அதே சமயம் அமைதியான காலக் கட்டங்களில் நாட்டில் கலை, கலாசாரம், பண்பாடு, மனிதநேயம் வளர்க்கப்பட்டதையும் பார்க்கிறோம். ஒரு நாட்டின் உயர்வை அவர்கள் அமைதியான காலங்களில் நிர்மாணித்து வைத்து விட்டுப் போன பல சாதனைகளிலிருந்து உணருகிறோம். அவைதான் ஒரு நாட்டின் உயர்வை, சிறப்பை இன்றைக்கும் உணர்த்தி நிற்கின்றன. நம் நாட்டின் கோவில்களும், வேதம் முதல் காப்பியங்கள் ஈறான

இலக்கியங்களும், குடும்ப வாழ்க்கை முறைகளும்.... இன்னும் இந்த வகையில் இப்படி எத்தனை எத்தனையோ சொல்லலாம்.

போர் என்றால் ஒரு குறிப்பிட்ட காலம் மட்டுமே போர். மற்ற காலங்களிலே மக்கள் ஆக்க பூர்வமாக வாழ்ந்தார்கள். விவசாயமும், கலைகளும், கருணையும் செழித்ததைப் பார்க்கிறோம்.

இவற்றோடு இன்றைய காலக் கட்டத்தை யோசித்துப் பாருங்கள். காலையில் எழுந்தவுடன், 'இன்றைக்கு சூடாக என்ன இருக்கு?' என்று பார்க்கும் மனப்பான்மையை யோசித்துப் பாருங்கள். எப்பொழுது பார்த்தாலும் திடுக்கிடும் சம்பவங்களும், திடீர் திருப்பங்களும், சாமார்த்தியமான போக்குகளுமே மக்களிடையே வரவேற்பைப் பெற்றிருக்கின்றன. அதனால்தான் நம் வீட்டு 'ஆடும்' பொட்டியைத் திறந்தாலே சீரியல்களில் பேய் பிசாக பூதம்தான். இல்லையென்றால் 'ஒன்றரை வயது' குழந்தை வக்கணையாகப் பேசும் நாடகங்கள்!

இப்படியே பார்த்து, கேட்டு, பேசி வளரும் இன்றைய இளம் தலைமுறையினரின் எதிர்காலம் எப்படி இருக்கும் என்று யோசனையாகத்தான் இருக்கிறது. 'சாந்தி நிலவ வேண்டும்', 'ஆழ் மன அமைதி', 'போதும் என்ற மனமே பொன்செயும் மருந்து', 'சமத்துவம், சகோதரத்துவம்' இவற்றையெல்லாம் தூக்கிக் கண்காட்சியாக வைத்துவிட வேண்டியதுதானா?

– இப்படியெல்லாம் சிந்திக்கின்றவர்களும் இன்றைக்கு இல்லாமல் இல்லை என்பதுதான் ஒரே ஆறுதலாக இருக்கிறது. மேலை நாடுகளைப் போல் இல்லாமல், நம்மாலேயே நம்முடைய தவறுகளை உணர முடிகிறது. 'கடைசி வரை போய்ப் பார்த்து விட்டுத்தான் இருந்துவேன்' என்ற அரக்க மனோபாவம் நம்மிடையே இல்லைதான். காரணம் நமக்குத் தெரியாமலே நம்மிடம் ஆழமாகப் பதிந்து விட்ட கலாசார வேர்கள்.

அவற்றைக் காப்பாற்றிக் கொள்வோம். பரபரப்பு வாழ்க்கை வேண்டாம். அதைத் தேடி அலைந்து பிடித்து அனுபவிக்கும் 'நமைச்சலை' விட்டு விடுவோம். காலையில் எழுந்தால் 'ஆண்டவனே, இன்றைய பொழுதை அமைதியாக, பரபரப்பின்றி வாழ வகை செய்' என வேண்டிக் கொள்வோம். அந்த இளம் குருத்துகளுக்கு ஏற்பட்ட கோரமரணத்திற்கு மனதார வருந்துவோம், கண்ணீர் வடிப்போம். ஆனால் அதையே 'பகடைக்காயாக' வைத்து உருட்டுவதைப் புறக்கணிப்போம்.

குழந்தைகளுக்கும் சாந்தமும், அன்பும் நிறைந்த நாட்களைத் தந்து உண்மையான மனிதாபிமானம், கருணை இவற்றை அடையாளம் காட்டுவோம். 'போர்க்கால வாழ்வு' நமக்குத் தேவையில்லை. அமைதியும், நிதானமும்தான் வாழ்க்கையை வெற்றிகொள்ள உதவும்.

மங்கையர் மலர்

அமைதியாக இருக்க என்ன வழி?

– என்று நிறைய பேர் பேசப் போகிறார்கள். – ஏன், என்ன காரணம்?

இன்றைய 'குடு குடு', 'விடு விடு' வாழ்வில் எங்கே நிம்மதி எனத் தேட வேண்டி இருக்கிறதல்லவா? அதற்காகத்தான். எப்பேர்ப்பட்ட டென்ஷனான நேரத்திலும், வாழ்வில் கடும் புயல் வீசும் காலத்திலும் அவற்றிலிருந்து மீண்டு வந்தது எப்படி, எந்த வகையில் வரலாம் இப்படிப் பேசுகிறார்கள்.

ஆமாம், நீங்கள் பேச வேண்டாமா, உங்களுக்கும் இதோ வாய்ப்பு!

தூக்கி நிறுத்திய துணை!

உங்கள் வாழ்விலோ, உங்களுக்குத் தெரிந்தவர் வாழ்க்கையிலோ மிகப் பெரிய திருப்புமுனை, அடி, துக்கம் ஏற்பட்டிருக்கலாம். அதில் நிலை குலைந்து போகாமல் உங்களுக்குத் துணையாக நின்றது எது எனச் சொல்லலாமே! (அது ஆன்மீகமாகவும் இருக்கலாம்/உங்கள் துணையாக/நண்பனாக/ஒரு பொருளாகக் கூட இருக்கலாம்!)

"எது நடந்ததோ, சரியாகத்தான் நடந்தது!"

– பலருக்கும் வாழ்வில் ஒரு பெரிய இடர்பாடு, அவச்சொல், ஓரிடத்திற்குப் போக முடியாமல் போனது இவையெல்லாம் ஏற்பட்டு இருக்கலாம். ஆனால் பிற்காலத்தில் அதுவே, 'நல்ல தற்காகத்தான் நடந்தது; இல்லையென்றால் நாம் அதில் 'செமை'யாக மாட்டியிருப்போம்' என அனுபவ பூர்வமாக உணர்வோம்.

இப்படி நமக்கு வாழ்க்கைப் புகட்டும் பாடங்கள் நிறைய. அவற்றை ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்து கொள்வோமே!

கடைசி தேதி? – அறிவிப்பை பார்த்தவுடன் எழுதியனுப்ப வேண்டியதுதான்!

ஏப்ரல் 2000 இதழில்



"அந்தக் கஷ்டமான நாள், இப்போது என் மகளுக்கு, டாபர் அசோகாரிஷ்டத்துடன் சேர்ந்து சுலபமானதாகவும் இருக்கிறது."



அந்த நாட்கள் தொடங்கும்போதே, நமது பெண்கள் மீது அவை எத்தனை யெத்தனை கட்டுதிட்டங்களை விதித்துவிடுகின்றன. ஆனால் அந்த நாட்களிலும்கூட, அவர்கள் சுதந்திரமாக இருந்திடவேண்டும் என்பதே இதிலுள்ள உண்மையாகும். ஏனென்றால் இந்த மாற்றம் இயற்கையானது.

அத்துடன் கூடவே டாபர் அசோகாரிஷ்டம் இருந்திட்டால், இது இன்னும்கூட எளிதாகிவிடுகிறது. காடு மலைகளிலிருந்து தேடிக் கண்டுபிடித்து தெரிந்தெடுக்கப்பட்ட, அசோகா போன்ற நன்கு சோதித்துப் பார்க்கப்பட்ட இயற்கையான மூலிகைகளின், அரிய பல தூய்மையான சிறப்புமிக்க குணங்கள் இதில் இருப்பதால், உங்கள் மகளுக்கு அந்த நாட்களின் வலி, வேதனை, வெறுப்பு, சிடு சிடுப்பு மற்றும் தொல்லையிலிருந்து விடுதலை கிடைக்கிறது. பல்லாண்டுகளுக்கு முன்னர் ஆயுர்வேத முறையில் எழுதப்பட்ட உண்மையான விதிமுறைகளுக்கு இசையவே நாங்கள் இதனைத் தயாரித்திருக்கிறோம். அதனால்தான், பெண்மணிகள் பரம்பரை பரம்பரையாக, இதனை மிகுந்த நம்பிக்கையுடன் மதித்துப் போற்றி வந்திருக்கிறார்கள். இது இயற்கையானது என்பது மட்டுமல்ல: எந்த ஒரு தீய விளைவையும் ஏற்படுத்திடாத வகையில் இது நல்ல நிவாரணம் அளிக்கிறது.

எனவே இன்றே டாபர் அசோகாரிஷ்டத்தை வாங்கிவாருங்கள். உங்களின் அன்பும் டாபர் அசோகாரிஷ்டத்தை உங்கள் மகளின் அந்த நாட்களை மிகவும் எளிதாக்கிவிடும்.

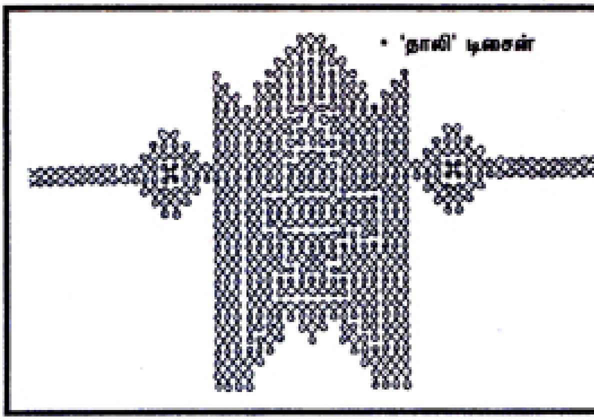
மருந்தின் அளவு : 2 லிருந்து 4 பெரிய ஸ்பூன் அளவிற்கான மருந்தை பகலில் இருமுறை மூன்று மாதங்களுக்குத் தரவும்.

Dabur
ASHOKARISHTAM

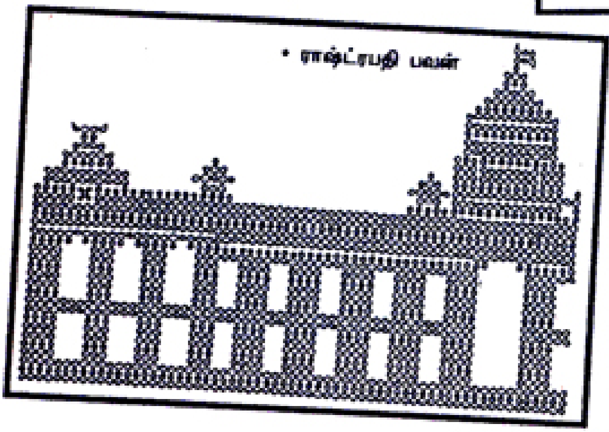
Mudra : DAG : 1871 Tam

மேலும் விவரங்களுக்கு எங்களுக்கு கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு எழுதவும். தபால் பெட்டி எண்: 4425, கால்காஜி தபால் ஆபீஸ், புது தில்லி-19.

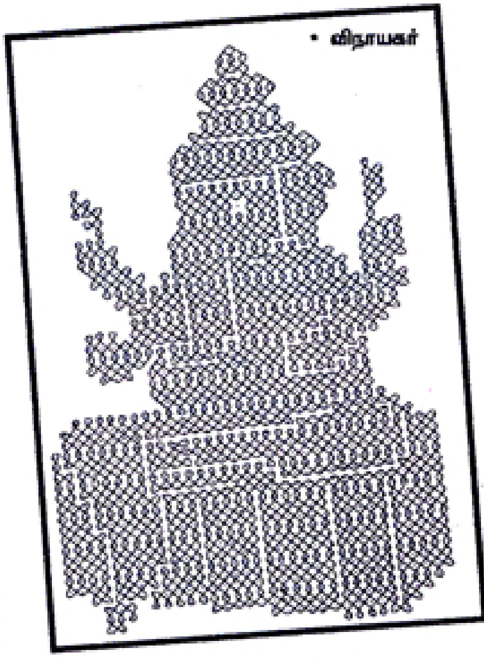
புதுக் கோலம்!



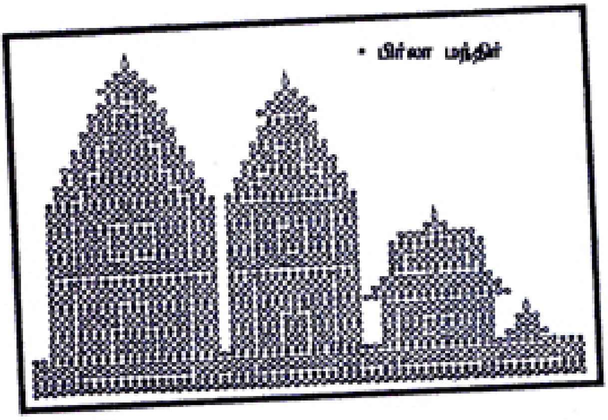
• 'தாலி' டிசைன்



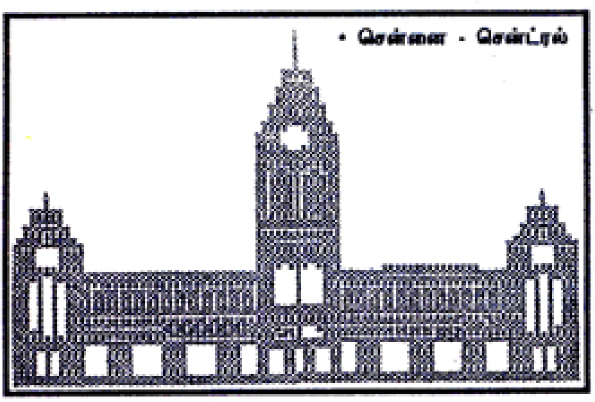
• ராஷ்ட்ரபதி பவன்



• விநாயகர்



• பிர்லா மந்திர்



• சென்னை - சென்ட்ரல்

ஒரு வரிக் கதை (One line story) என்ற தலைப்பில் பிருந்தாவனம் பச்சன் கோட்டில் ஒரு அற்புதத்தைச் செய்திருக்கிறார். பழமையான கோலம் கலையில் புதுமையாக வடிவங்களைத் தந்திருக்கிறார். வியப்பூட்டும் இந்தப் புத்தகத்திலிருந்து மாதிரிக்கு சில கலை படைப்புக்கள் இங்கே...

(புத்தகம் பதிப்பு – புன்னகை, 35/13, 3வது மேட்டுத் தெரு, சின்ன சேலம் - 606 201)

பில்ராத்

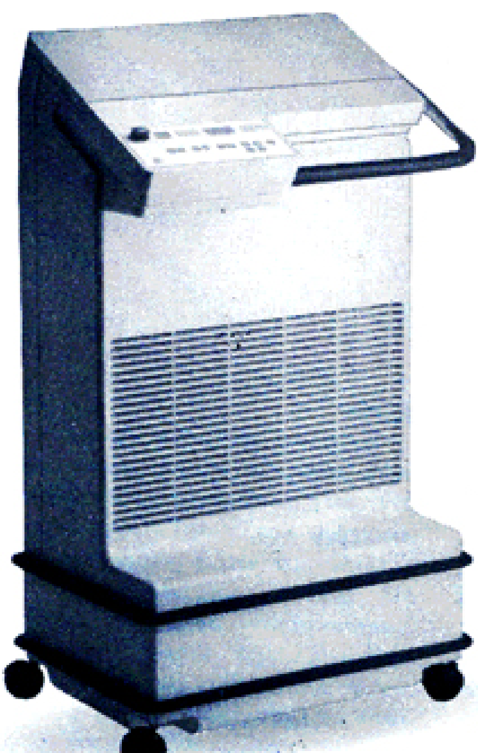
மருத்துவமனை

முதன்முதலில்

அதிநவீன லேசர் கருவியுடன்

லேப்ராஸ்கோப்பி

சிகிச்சை



வயிறு

சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து

நோய்களுக்கும் ஓர் முழுமையான

தீர்வு

- அல்சர்
- அபண்டிஸைடிஸ்
- குடல் இறக்கம் (Hernia)
- பித்தப்பை கற்கள் (Gall Bladder Stones)
- கர்ப்பப்பை நோய்
- ஓவரியில் கட்டி எடுத்தல் (Ovarian Cyst Removal)
- குடும்பக் கட்டுப்பாடு சிகிச்சை

சிறப்பு அம்சங்கள்

- ரத்த இழப்பு இல்லை
- தழும்பு ஏற்படாது
- உடனே பழைய நிலைக்குத் திரும்பலாம்

♦♦♦

அறுவை இல்லா

மூல வியாதி

சிகிச்சை

சிறப்பு சிகிச்சை :

❊ லேசர் சிகிச்சை

❊ கிரையோ சிகிச்சை

❊ கதிர் வீச்சு சிகிச்சை

BILLROTH HOSPITAL

24 HOURS SERVICE

43, லட்சுமி டாக்கீஸ் சாலை, செனாய் நகர், சென்னை-600030. போன் : 6440020 / 6441777.

அம்மனைத் தொழு
மனைவியைத் துன்புறுத்

உடல் பலத்தைத் தவிர ஆண்கள் வேறெந்த வகையிலும் பெண்களைவிட உயர்ந்தவர்களாகக் கருதிவிட முடியாது. எப்பொழுது ஒரு ஆண் ஒரு பெண்ணை மதிக்கக் கற்றுக் கொள்ளவில்லையோ அவர் தன்னைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளவும் வாய்ப்பு இல்லை. ஏனெனில் ஆணின் ஒரு பாதி பெண்மையே.

இந்திய ஆன்மீக உலகில் ஆண்களுக்கு நிகராக பெண்களும் வளர்ந்துள்ளார்கள். உள்வளர்ச்சியில் ஆணுக்குப் பெண் சமம் என்பது சந்தேகத்திற்கு இடமின்றி உறுதிப்பட்டுள்ளது. இந்த வெளிப்புற தோல் மட்டுமே ஒருவரை ஆண் அல்லது பெண் என்று வேறுபடுத்துகிறது.

ஆனால் உள்தன்மை எல்லாம் ஒன்றே. நாம் உடுத்தி இருப்பது ஆண் தோலோ அல்லது பெண் தோலோ, உள்தன்மை எல்லாம் ஒன்றே.

உடல் ரீதியாக சில குறைபாடுகள் இருப்பினும் மனரீதியாக பெண்கள் உயர்ந்தே உள்ளார்கள். ஆன்மீகத்தில் உயர்ந்தநிலை அடைந்த பல பெண் துறவிகள் புராண காலத்தில் இருந்துள்ளனர். ஆதிகாலத்தில் வழிபாடு என்பது தாய் வழியே வைத்து தொடங்கியது. தாயை உயர்ந்த ஸ்தானத்தில் வைத்திருந்தார்கள். இந்நாளிலும் பெண் கடவுள் வழிபாடு என்பது ஆண் கடவுள் வழிபாட்டை விட அதிகமாக உள்ளது. இன்றும் அறியாமையால் ஒரு ஆண் தனக்கு மற்ற கடவுள்களை விட அம்மன் போன்ற பெண் கடவுளே விரைவில் தன் வினை தீர்க்க முடியும் என்று கருதுகிறான்.

புராண காலத்தில் பெண்களும் இன்றைய பிராமண ஆண்கள் பூணூல் அணிவதைப் போல அணிவார்கள். பெண்களுக்கு இதற்கான அங்கிகாரம் இருந்தது. ஏனெனில் பூணூல் இல்லாமல் வேதங்களோ உபநிஷத்தோ படிக்க முடியாது. பூணூல் அணிந்த பெண்கள் ஆன்மீகப் பாதையில் ஆண்களைப் போல இருக்க முடிந்தது. அது போல வாழ்ந்தவர்களில் மைத்ரேயியும் ஒருவர்.

ஒருமுறை ஜனகரின் (ஜனகர் ஞானோதயம் அடைந்த மனிதர்) அமைச்சரவையில் பல சாதுக்களையும் சன்யாசிகளையும் அழைத்து ஒரு ஆன்மீக கருத்தரங்கிற்கு ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருந்தது. பல பண்டிதர்கள் தங்கள் அனுபவத்தையும் பகிர்ந்து கொள்வார்கள். அனுபவத்தினால் ஆன்மீகத்தில் உயர்ந்த நிலை அடைந்த மனிதர்களின் கூட்டத்தில் பல பெண்களும் இருந்தனர். அக்காலத்தில் உயர்ந்த நிலை அடைந்தவர்கள் எல்லோரும் அரசனின் அமைச்சரவையில் இருந்தனர்.

சத்குரு ஜக்கி வாசுதேவ்

அன்றைய கருத்தரங்கம் மிகவும் சூட்சுமமாக சென்று கொண்டிருந்தது. சிறிது நேரத்தில் அது மிகவும்

ஆழமாகச் சென்றதால் அன்றைய போட்டியில் இருவர் மட்டுமே எஞ்சி இருந்தனர். அவர்கள் யக்ஞவல்கியாவும், மைத்ரேயியும். அவர்கள் இருவரும் பல நாட்கள் வாதாடினார்கள். (யக்ஞவல்கியா தேவர்களைக் கூட பல முறை தன் வாதிடும் திறனால் தோற்கடித்தவர்) இவர்கள் பேசிக் கொள்வது பலருக்கும் புரியவில்லை. அவர்கள் உரையாடுவது அவர்களிருவருக்கு மட்டுமே புரிந்தது. ஆனால் அங்கு ஏதோ பெரிய நிகழ்ச்சி நடக்கிறது என்பது மட்டும் மற்றவர்களுக்குப் புரிந்தது.

ஒரு நிலையில் மைத்ரேயி கேட்ட கேள்விகள் மிகவும் சூட்சுமநிலையில் இருந்ததால் யக்ஞவல்கியாவால் பதில் கூற இயலவில்லை. அந்தக் கேள்விகளை விட்டுத் தப்பிக்க நினைத்தார். ஆனால் மைத்ரேயி அவரை அனுமதிக்கவில்லை.

நன்கு தெரியும். ஆனால் யக்ஞவல்கியாவிற்கு மைத்ரேயி எதனால் தன்னை நெருக்கமானவர் என்று நிர்ணயித்தாள் என்பது புரியவில்லை. இருவரும் சேர்ந்து வாழ்ந்தனர். குடும்பமும் உருவாக்கினர்.

புராண காலத்தில் ஆன்மீகத்தில் ஆண்களுக்கு என்னென்ன பயிற்சிகள் இருந்ததோ அது பெண்களுக்கும் இருந்தது. சில நாட்களுக்குப் பிறகு யக்ஞவல்கியா மைத்ரேயியிடம், "இவ்வுலகில் என்ன அனுபவிக்க வேண்டுமோ அதை நான் அனுபவித்து விட்டேன். இப்பொழுது என்னை உணர்வதற்காக கானகம் செல்கிறேன்" என்றார். நான் என்னிடம் என்ன உள்ளதோ அதை

ஆன்மீகம்!

ஒரு நிலையில் யக்ஞ வல்கியா கோபம் கொண்டு மைத்ரேயியிடம், "இதற்கு மேல் நீ கேள்வி கேட்டால் துகள் துகளாக சிதறி விழுவாய்" என்று சபித்தார். இடையே ஜனகர் தலையிட்டு ஆன்மீக விஷயத்தில் யார் திளைத்தவராக இருக்கின்றீர்களோ அவருக்குச் சன்மானம் வழங்கப்படும் என்று கூறி சன்மானத்தினை மைத்ரேயியிடம் வழங்கினார்.

யக்ஞவல்கியா தன் தோல்வியை உணர்ந்து மைத்ரேயியின் கால்களில் விழுந்து தன்னை சீடராக ஏற்றுக் கொள்ளுமாறு வேண்டினார். மைத்ரேயி அவரிடம், "நீங்கள் என் கணவராக இருங்கள். சீடராக வேண்டாம்" என்று கூறி யக்ஞவல்கியாவைத் தன் கணவராக ஏற்றுக் கொண்டார். ஏனெனில் அவளுக்கு இவரைவிட நெருக்கமாக வேறு யாரும் இருக்க முடியாது என்பது



உன்னிடம் கொடுத்து விட்டுச் செல்கிறேன்" என்றார். அதற்கு மைத்ரேயி "நீங்கள் மட்டும் உண்மையான புதையலைத் தேடிச் செல்லும் போது நான் மட்டும் அற்ப விஷயங்களுக்காக வாழ்வேன் என்று எப்படி நிர்ணயித்தீர்கள்? இருவருமே கானகம் செல்வோம்" என்று உறுதியுடன் இருந்து இருவருமே ஆன்மீக வாழ்க்கை உணர கானகம் சென்றார்கள்.

இதுபோல ஆன்மீகத்தில் பெண்களும் ஆண்களுக்குச் சமமானவர்கள் என்பதற்குப் பல கதைகள் உண்டு.

அந்நாளில் சமூகத்தில் பிரச்னைகள் இல்லை. எப்பொழுது சமூகத்தில் பிரச்னைகள், சச்சரவுகள் இல்லையோ, அப்பொழுது இயற்கையாகவே பெண்களின் ஆதிக்கம் இருந்தது. சமூகத்தில் பிரச்னைகள், சச்சரவுகள் அதிகம் உள்ள காலங்களில் எல்லாம் ஆண்களின் ஆதிக்கம் அதிகம் இருந்தது. இந்த நிலையில் பெண்கள் ஆண்களையே அதிகமாக சார்ந்து வாழ வேண்டி இருந்தது.

வாழ்க்கையில் ஸ்தூல நிலையில் வாழும் போது இயற்கையாகவே ஆண்களின் ஆதிக்கம் அதிகம் இருக்கும். ஆனால் அதுவே சூட்சுமமாக இருக்கும் போது பலவற்றிற்கு ஆண்கள் பெண்களையே சார்ந்து வாழ வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் வந்துவிடும். இதற்காகவே ஆண்கள் தங்கள் ஆதிக்கத்திற்கான ஒரே வழி பிரச்னைகளை உருவாக்குவது தான் என்று சமூகத்தில் பல பிரச்னைகளை உருவாக்கினார்கள்.

கிருஸ்து பிறப்பதற்கு மூவாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பு பெண்கள் ஆண்களுக்குச் சமமாகவே வாழ்ந்து வந்தனர். எப்பொழுது இந்திய தேசத்தின் மீது மங்கோலியா, மத்திய சீனா, இந்தோ-சீனா பகுதியில் இருந்து படையெடுக்க ஆரம்பித்தார்களோ அப்பொழுது பெண்கள் தங்கள் சுதந்திரத்தை மெதுவாக இழக்க ஆரம்பித்தார்கள். படையெடுத்தவர்கள் தங்களுக்கு எது கிடைத்தாலும் அதை எடுத்துச் செல்வார்கள். இதனால் ஆண்கள் ஒரு தற்காப்புச் சூழலில் வாழ ஆரம்பித்தனர். பிறகு இதையே தனக்குச் சாதகமாக வைத்து விதிமுறைகளை மாற்றி சாஸ்திரங்களையும் ஸ்முருதிகளையும் மாற்றி எழுதினார்கள். அவர்கள் கூறுவதே இறுதியான உண்மை நிலை எனக் கூறினர். அவர்கள் வாழ்க்கையை எந்தக் கட்டுப்பாட்டிற்குக் கீழும் வைத்துக் கொள்ளவில்லை. பின்னர் அவர்கள் எழுதிய ஸ்முருதியில் 50% - 60% பெண்களை எந்தெந்த வழிகளில் தங்களுடைய கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்துக் கொள்வது என்பது பற்றியே இருந்தது.

ஒரு சில காலகட்டத்தில் வாழ்க்கைச் சூழ்நிலையில் பெண்கள் இதுபோன்ற கட்டுப்பாட்டில் இருக்கத் தேவை இருந்தது. ஆனால் அதுவே விதிமுறையாக மாற்றப்பட்டது. பெண்களைத் தங்களின் கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக் கொள்வதற்காகவே அவர்கள் பூணூல் அணியக் கூடாது என்று மாற்றினர். அதிலிருந்து சிறிது சிறிதாக மாற்றி பெண்கள் தங்கள் கணவருக்குப் பணிவிடை செய்தால் தான் மோட்சம் அடைய முடியும், இல்லையெனில் அவர்களுக்கு வேறு வழியில்லை என்றும் முடிவு செய்தனர்.

துரதிர்ஷ்டவசமாக இந்த இருபதாம் நூற்றாண்டிலும் இந்த நிலை தொடர்கிறது. நீங்கள் பெண்ணாக பிறந்தால் ஒன்று நீங்கள் உங்கள் தந்தைக்கு அல்லது உங்கள் கணவருக்குச் சேவை செய்ய வேண்டும் என்று தெளிவாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. இதைக் கூறுவோர் எல்லாம் அத்வைதத்தைப் பற்றியும் பிரபஞ்சத்தின் மூலத்தைப் பற்றியும் பேசுவோர்.

அத்வைதம் என்பது இருமைகளற்ற நிலை, எல்லாம் ஒன்றே எனப்படுவது. எல்லாம் ஒன்று என்பதில் பெண் குறைவாக



சமையலுக்கு டேபிள் ஸால்ட்டைப் பயன்படுத்தாமல் கல் உப்பைப் பயன்படுத்துவது நல்லது. ஏனெனில் கல் உப்பு சுத்தமாக்கப்படும் பொழுது இரும்புச் சத்து, தாமிரச்சத்து, மாக்னீஷியச் சத்து, அயோடின் போன்றவைகளை இழந்து விடுகிறது. எனவே, சமையலில் கல் உப்பைத்தான் பயன்படுத்த வேண்டும். டேபிள் ஸால்ட்டில் மிஞ்சுவது சோடியம் குளோரைட் மட்டும்தான்.

– சி. விஜி



இப்போது வெங்காயம் கொள்ளை மலிவு. எல்லோரும் வெங்காய வடகம் போடும் சீசன். இந்த வடகத்திற்கு வழக்கம் போல் போடும் சாமான்களுடன் (கடுகு, உளுந்து, சீரகம், சோம்பு, வெந்தயம், பூண்டு, வெங்காயம் கருவேப்பிலை) இரண்டு ஸ்பூன் மிளகைப் பொடித்துக் கலந்தால் மணம் அபாரமாக இருக்கும், உடம்புக்கும் நல்லது.

– ச. பிருந்தா சந்தானம்

இருக்க முடியுமா? எவ்வாறு இருக்க முடியும்? மனிதன் எங்கிருந்து எந்த உடல் தன்மையிலிருந்து பிறந்தானோ அதையே ஏற்றுக் கொள்ளாத நிலையில் அத்வைதியாக இருக்க முடியாது. தன் உயிர்த்தன்மை பெண்ணைச் சார்ந்தே உள்ளது என்பது புரிந்தும் பெண்ணை ஏற்காத மனிதன் உலகில் உள்ள எல்லாம் ஒன்றே எனக் கூறுவது வேடிக்கையானது. உயிர்த்தன்மை பெண்ணைச் சார்ந்தே உள்ளது. இன்னும் சரியாகச் சொல்ல வேண்டும் என்றால் ஆணை விடப் பெண்ணின் பங்கு அதிகம் என்றே கூறலாம். ஆணின் பங்கு மிகச் சிறிய எல்லையுடையது.

இன்று ஒரு ஆண் அம்மன் கோவிலுக்குச் சென்று எல்லா வழிபாடுகளையும் செய்து விட்டு வீட்டிற்கு வந்து தன் மனைவியைத் துன்புறுத்துகிறான். மேலை நாடுகளில் பெண்கள் ஆண்கள் செய்வதையே திரும்பச் செய்ய நினைக்கிறார்கள். இது போன்று நடந்தால் இன்னும் அதிகக் கேடு விளையும். ஒரு பெண் தன்னிடம் உள்ள பெண்தன்மையை இழந்தால் அவள் இன்னும் மோசமாகி விடுவாள். ஒரு பெண் ஆணைப் போல இருக்க வேண்டும் என எண்ணுவதே தவறான சிந்தனை. இது எதனால் வருகிறது? பெண்ணிற்கு தான் ஆணை விட தாழ்ந்தவள் ஆணே உயர்ந்தவன் என்று சிந்திப்பதாலேயே இந்த உணர்வு ஏற்படுகிறது.

ஒரு பெண் தன்னைவிடத் தாழ்ந்தவள் எனக் கருதும் ஆண் யாரிலிருந்து பிறந்தவன்? அந்த மனிதன் எப்படி உயர்ந்தவனாக இருக்க முடியும்? இது நடக்க வாய்ப்பே இல்லை. இது ஏதோ ஒரு ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் நடக்கும் பிரச்னை அல்ல. இது உலகம் முழுவதும் உள்ள பிரச்னை. நாம் நமது வாழ்க்கையையே இப்படி மாற்றிவிட்டோம். நாம் அதையே நமது மதத்திற்கும் கலாச்சாரத்திற்கும் அடிப்படை ஆக்கிவிட்டோம். நமது ஆன்மாவே இதனால் பாதிக்கப்பட்டு விட்டது போல் தோன்றுகிறது.

சுவாமி விவேகானந்தர் ஒருமுறை கூட்டத்தில் பேசிக் கொண்டிருந்த பொழுது சமூக சீர்திருத்தர் ஒருவர் எழுந்து "நீங்கள் பெண்களை ஆதரிக்கிறீர்களே அது எனக்கு மிகவும் சந்தோஷமாக உள்ளது. அதற்காக நான் ஏதாவது செய்ய முடியுமா?" என்றார். அதற்கு விவேகானந்தர், "நீங்கள் எதுவும் செய்யத் தேவை இல்லை. அவர்களைத் தனித்து விட்டால் போதும். அவர்களே அவர்களுக்குத் தேவையானதைச் செய்து கொள்வார்கள்" என்றார். அதுதான் இப்போது தேவையும் கூட.

ஒரு ஆண் எந்த மாற்றத்தையும் கொண்டு வரத் தேவையில்லை. அதற்கு அனுமதித்தால் பெண்களே என்ன மாற்றம் தேவையோ அதை செய்து கொள்வார்கள். இப்பொழுது என் கண்ணோட்டத்தில் அவர்கள் தூய்மையாகவே இருக்கிறார்கள். துரதிர்ஷ்டவசமாக சமூகத்தில் பெண்கள் எதிரிகளாகவே கருதப்படுகிறார்கள் என்பதும் உண்மை. பெண்களே அவர்களுக்கு மிகப் பெரிய எதிரிகளாக உள்ளனர்.

ஒரு ஆண் கூட தான் அன்பாக இருக்கும் பொழுது தன் ஆதிக்கத்தை விட்டுக் கொடுத்து சுதந்திரத்தை அளிப்பான். ஆனால் ஒரு பெண் அங்கு இருந்தால் அது நடக்க அனுமதிக்க மாட்டாள். நம் கலாச்சாரம் இதையேதான் பெண்களுக்குச் செய்து வந்துள்ளது.

ஆனால் பெரும்பாலும் பெண்கள் சிறிய விஷயங்களுக்குத் திருப்தி அடைந்து விடுகிறார்கள். பல பெண்கள் இந்த அற்ப விஷயங்களுக்குத் திருப்தி அடையும் பொழுது கட்டாயமாகப் பெண்கள் தங்களை விடத் தாழ்ந்தவர்கள் என்றே ஆண்கள் கருதுகிறார்கள். ஆண்கள் பல உயர்ந்த விஷயங்களைத் தேடிச் செல்லும் போது பெண்கள் மட்டும் அற்ப விஷயங்களைத் தேடிச் செல்வது போல பெண்ணின் மொத்த வாழ்க்கையும் அது மட்டுமே என்பது போல நாமே உருவாக்கி விட்டோம்.





இரண்டு 'கை' தட்ட வேண்டாமே!

சமீபத்தில் பேப்பரில் வந்த சமாசாரம். இங்கு இல்லை, இத்தாலியில் மாமியார்களுக்கு ஸ்பெஷலாக ஒரு ஸ்கூல் (ஹோம்-ஒர்க்-இல்லையாம்!) எதற்கு? வீட்டில் சண்டை இல்லாமல் அதே சமயம் மதிப்பு மரியாதையோடு வாழ்வது எப்படி என்று கற்றுத்தர!

ஹ! காலம்காலமாய் வரும் பிரச்னை என்றோ, ஆமாம், இதுக்கு ஸ்கூல் வேறயா என்று சிரித்தோ தள்ள வேண்டிய சமாசாரம் இல்லை இது! நம்ப ஊர்களிலும் விவாகரத்து வரை போன சிலரின் பின்னணி காரணம் இதுதான். சமீபத்தில் ஆபீஸ் நேரத்தில் ப்ரெயின் ஹெமரேஜில் காலமான ஒரு நபர், காலை வந்தது முதல், வீட்டுப் பிரச்னை தாங்க முடியவில்லை என்று சொல்லிக் கொண்டே இருந்ததும் தெரிய வந்தது. எத்தனையோ பேர் அலசி, வாதாடி எழுதி இருந்தாலும் சில சாதாரண நிதர்சன உண்மைகளோடு கொஞ்சம் யோசிப்போமே?

இது இரண்டு கை தட்டினால்தான் சப்தம் என்கிற கருத்தை நினைவில் கொண்டு எழுதியது. அதே சமயம் ஸ்டவ், காஸ் வெடிப்புகள் வரதட்சணை இவைகளோடு கை கோர்த்துக் கொண்டு வரும் நபர்களை தவிர்த்து, ஓரளவு மனிதர்களாக வாழ்கிறவர்களுக்காக மட்டும் எழுதப்பட்டது. "எல்லாம் இருக்கு, ஆனா, வீட்டில் நிம்மதி இல்லை" என்று இரண்டு தரப்பினரும் "மாமியார் - மாட்டுப் பெண்" பேசுகிறார்களே, அவர்களுக்காக மட்டும் இந்த சில யோசனைகள்:

1) "நீயா - நானா?"

வேண்டாமே! 20, 25 வருஷம் கஷ்டப்பட்டு வளர்த்த பிள்ளை மூன்றே மாதத்தில் மாறி விட்ட குற்றச்சாட்டு - இது சர்வ சகஜம். இரண்டே இரண்டு சமாசாரங்களை ஞாபகப்படுத்திக் கொண்டால் சுலபமாக பிரச்னை தீரும்.



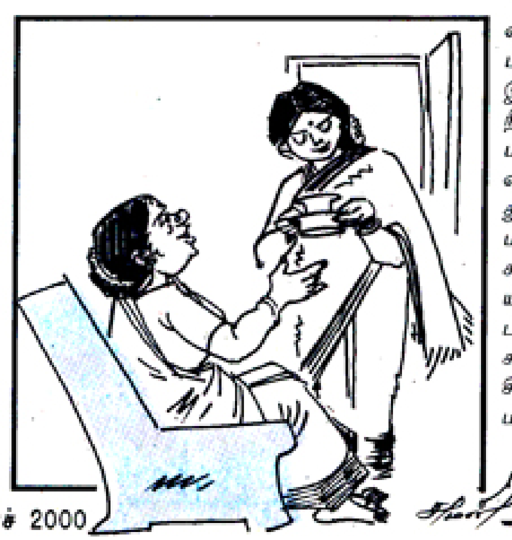
ஒன்று: உங்கள் பிள்ளைக்கு ஆணித்தரமான நம்பிக்கை உங்கள் மீது. 'என் அம்மா என்னை நன்றாக புரிந்து கொண்டவள், ஆக என்னைத் தவறாகவே நினைக்க மாட்டாள். இந்த மனைவி என்னை புரிந்து கொள்ள நாளாகும்' என்கிற எண்ணம். எனவே அவளிடம் உங்கள் பிள்ளை கொஞ்சம், "அதிகமாகவே" அன்பு செலுத்துவது போல தோன்றும். மேலும், முழுசாக வளர்ந்த மரத்தை வேரோடு எடுத்து வேறு இடத்தில் நட்டது போல, தன் பெற்றோர், கூடப்பிறந்தவர் எல்லோரையும் விட்டு இங்கு உங்கள் பிள்ளை ஒருவரையே ஆதரவாக நினைத்து வந்தவளுக்குக் கொஞ்சம் எக்ஸ்ட்ரா சலுகை கொடுப்பது தவறா? இல்லையே.

இரண்டு: வந்த பெண்ணும் (புஸ்தகக் கதைகளும் சினிமா ஐடியாவும் கொடுத்த ராட்சச மாமியார் உருவத்தை அழித்து) 'இவர், என் கணவருக்கு எல்லாம் செய்தவள், அவர் நலனில் அக்கறை கொண்ட சாதாரண மனுஷி. என் கணவர் இவருக்கு முதலில் பிள்ளை, பிறகுதான் எனக்கு என்று ஆனவர்' நினைத்துச் செயல்பட எல்லா பிரச்னையும் பாதி தீர்ந்து விடும்.

2) எதிர்பார்ப்பு: எந்த வித பலாபலனும் எதிர்பார்ப்பும் இல்லாமல் அன்பை கொட்டுங்கள்! ஆமாம் அங்கே இருந்து என்ன வரும்? என்ற முணுமுணுப்பு வேண்டாம். கொட்டிக் கொடுக்கும் அன்பும் பாசமும் எங்கே போகும்? சுற்றி வளைத்து இரண்டு மடங்காக உங்களிடம் ஓடி வரும். அவள் செய்யட்டுமே/அவர் செய்யட்டுமே என்று எதிர்பார்த்தால் ஏமாற வழி உண்டு. எதிர்பார்க்காமல் கிடைக்கின்ற சின்ன சுகம் கூட வாழ்க்கையை சுவாரசியமாக்கும். வேலை செய்து தேய்ந்து எறும்பாகி விட்டாளாம் என்று எவரைப் பற்றியும் கேள்விப்படவில்லை. ஒருவருக்கொருவர் உதவியாக இருந்து விட்டுப் போகலாம்மே!

3) விட்டுக் கொடுப்பது: இது சாதாரண ஆயுதம்தான். ஆனால் மனசுதான் வராது. கொஞ்சம் முயற்சிக்கலாமே? நேற்று வரை, தான் ஆண்ட சமையலறையை எதிரி வந்து சூறையாடிக் கொண்ட உணர்வு வேண்டாம். "நான் பண்ற உசிலிதான் அவனுக்குப் பிடிக்கும்" என்று மூக்கைத் தூக்கிக் கொண்டு சொல்ல வேண்டாம். "இப்படியும் பண்ணலாமா? ஓ, நல்லா இருக்கும் போல இருக்கே, அப்படி வேணாலும் ஒருநாள் பண்ணிப் பாரும்மா."

- சொல்ல முடியாதா உங்களால்? 'இத்தனை வருஷமா, இந்த அம்மா கைபாகம் தானே சாப்பிட்டிருக்கார்? அது மாதிரியே ட்ரை பண்ணுவமே' என்று சின்னவர் நினைக்கக் கூடியா வேண்டும்? ஆக இருவரும் அன்பு செலுத்துவது அந்த ஒரு ஆணின் மேல். எதிரும் புதிரும் இல்லாமல் ஒரே சைடில் நின்று உபசாரம் பண்ணினால்... நன்றாக இருக்குமே?



4) பேச்சு - வார்த்தைகள் : முக்கால் வாசி மனஸ்தாபத்திற்கு இதுவே காரணம். நீங்கள் அடக்க ஒடுக்கமாக கதவுக்குப் பின்னால் நின்று பேசினதும், "சமையல் கூட மாமியாரைக் கேட்காமல் பண்ண முடியாது என்பதையும் பட்டியல் போட்டுக் காட்ட வேண்டிய அவசியம் இல்லை. உங்கள் மாமியார் படிக்காத

வராக இருக்கலாம். நாகரீகம் தெரியாதவராக இருக்கலாம். நீங்கள் கெட்டிக்காரராச்சே, எங்கே வார்த்தைகளை கொஞ்சம் அழகாக கோர்த்துப் பேசினாலே பிரச்னை.... ஜூட்!

"ஒங்க வீட்டு வழக்கப்படி எல்லாம் இங்கே வேணாம்."

"துளி நெய்ய காமிச்சிட்டு ஒங்க வீட்ல பண்ற மாதிரி இங்க பண்ணத் தெரியாது."

வேண்டாமே இந்த மாதிரி வார்த்தைகள்? சின்னவர்களும் எதுக்கு எடுத்தாலும் 'எங்கம்மா வீட்லே' என்று ஆரம்பிக்க வேண்டாமே?

"இந்தக் காலத்து பெண்கள் சமத்து. கெட்டிக்காரா, உனக்குத் தெரியாதா, நீ பண்ணும்மா" என்று சொல்லித்தான் பாருங்களேன்.

"இல்லம்மா, நீங்க சொல்லுங்க, எப்படிப் பண்ணனும்னு" என்று அந்தக் குழந்தை உங்களைத் தேடி வரும்.

5) பாராட்டும் பொறாமையும் : பாராட்டப் பிடிக்காமல் போகக் காரணம் பொறாமை. பொறாமையைக் கொஞ்சம் நகர்த்திவிட்டுப் பாருங்கள். பாராட்டத் தோணும். அந்த நீலக்கலர் புடைவையிலும், சிவப்புக் குண்டு ஜிமிக்கியிலும், மெல்லிசு நெக்லஸிலும் உங்கள் மகனோடு இனம்பும் மருமகள் அழகாக இருப்பதாகத் தோணுகிறதா? தோணனும். அதை மனம் திறந்து சொல்லுங்களேன்.

தினமும் உணவில் எதாவது பச்சைக் காய்கறிகளைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டியது மிக மிக அவசியம். பச்சைக் காய்கறிகள் சாப்பிடுவதால் முகம் பளிச் சென்றாகிறது. மூளை சுறுசுறுப்படைகிறது. கண்கள் தெளிவடைகின்றன. தோலில் காணப்படும் எந்தவித குறைபாடும் நாளடைவில் மறைந்து விடும்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்



"திரும்பி வந்ததும் ஞாபகமா சொல்லு, சுத்திப் போடணும்" என்று புன்சிரிப்போடு சொல்லுங்களேன்! மருமகளின் வெட்கப் புன்னகையும், "பாத்தியா எங்க அம்மா மனசை" என்று பிள்ளையின் கர்வமான பார்வையும் உங்களை சொர்க்கத்திற்குக் கொண்டு செல்லுமே!

தயவு செய்து மேலே சொல்லிவிட்டு மனதிற்குள் 'சிறுக்கிக்கு கையும் படறது, வாயும் படறது. தளுக்கின்டு போனாலும் நல்லாத்தான் இருக்கா' என்கிற எண்ணம் வந்தால் "சீ, மனசே, சும்மா கிட" என்று ஒரு அதட்டு போடுங்கள். மனசு திறந்து பாராட்ட எத்தனை டாக்ஸ் கட்ட வேண்டும்? தேவை இல்லையே?

சின்னவர்களே! அருமையாக பாடும் மாமியாரை, கிச்சனை 'பளிச்' சென்று வைத்துக் கொண்டு சமையல் செய்யும் அழகை, அவர் பண்ற பிஸிபேளா ஹுளியின் ருசியை, நாளைக்கு ஆறு தரம் முகம் அலம்பி, தலையணை கீழ் வைத்து ப்ரெஸ் பண்ணின அழகோடு புடைவை கட்டி, 24 மணி நேரமும், ஃப்ரெஷ்ஷாக இருப்பதை கொஞ்சம் பாராட்டுங்களேன். லாபம் உங்களுக்குத்தான். எஸ்மூத் வாழ்க்கை! பாராட்டுதலில் செயற்கைத்தனம் வேண்டாம். மனதின் ஆழத்திலிருந்து உணர்ந்து ஒரு வார்த்தை போதுமே!

பல வீடுகளில் நடைமுறை பிரச்னைகளை கொஞ்சம் அலசினால், சே, உப்பு பெறாத விஷயம் என்று தோணும். ஆனால் இந்த உப்பு பெறாத விஷயங்கள்தான் காரம் பூசிக் கொண்டு ராட்சச உருவம் பெற்று விடுகிறது. சில விஷயங்களை பெரியவர்கள் ஆணித்தரமாக மனதில் கொள்ள வேண்டும்.

இத்தனை வருஷம் எங்கள் இஷ்டம் போல குடும்பம் நடத்தி ஆச்சு. இனி அவர்களை நடத்த விடுவோமே? உதவி தேவை என்றால் (பணம், பட்ஜெட் எதிலும்) செய்யுங்கள். எல்லா விஷயத்திலும் மூக்கை நுழைக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. நிஜமாகவே வயதுக்குத் தகுந்த விவேகத்தோடு இருங்கள். எழுந்தால் குற்றம் - நடந்தால் குற்றம் என்று வேண்டாமே? குற்றம் களைந்து குணம் கொள்ளலாமே!

உங்கள் காலத்தில் டி.வி. இல்லை, கார் இல்லை, இப்ப எதற்கு பொருமல்? உங்கள் குழந்தைகளின் வாழ்க்கை உங்களுடையதை விட நன்றாக இருக்கிறதா? சந்தோஷமாக சேர்ந்து அனுபவியுங்களேன்! டி.வி. இந்த நாளைய வீட்டுப் பிரச்னைகளுக்கு மிகப் பெரிய அங்கம். சானல் மாற்றப்படுகிறது என்


"மூலிகைகளைக் கவனத்துடன் தேர்ந்தெடுத்தல், கடுமையான தரக்கட்டுப்பாடு மற்றும் அணு உறிஞ்சும் ஸ்பெக்டோஃபோட்டோமெட்ரி மூலம் இந்த தயாரிப்புகளுக்குக் கிடைப்பவை - என்றும் மாறாத பலனும், பாதுகாப்பும்."
60ml-Rs.15.00
60ml-Rs.32.00
சருமப் பராமரிப்பு
25g-Rs.37.00
ஆண்டி-ரிங்கிள் கிரீம்.
60ml-Rs.34.00
50g-Rs.60.00
60ml-Rs.32.00
60ml-Rs.56.00
• புரோட்டீன் ரிச் ஹேர் கிளென்சர்
• நரிஷிங் ஹேர் கிளென்சர் வித் கண்டிஷனர்.
கேசப் பராமரிப்பு
ஆண்டி-டேண்ட்ரஃப் ஹேர் கிளென்சர்
60ml-Rs.56.00
ரீவைட்டலைசிங் ஹேர்நியூட்ரியண்ட்
120ml-Rs.66.00
10g-Rs.15.00
10g-Rs.15.00
பெயின் பாம்
கோல்டு ரிலீஃப் பாம்
உடல் பராமரிப்பு
மஸில் & ஜாயிண்ட் ரப்
25g-Rs.25.00
ஆண்டி செப்டிக் கிரீம்
25g-Rs.15.00
120ml-Rs.21.00
60 Caps.-Rs.50.00
டைஜஸ்டிவ் சிரப் &
டைஜஸ்டிவ் காப்ஸ்யூல்ஸ்
ஆரோக்கிய பராமரிப்பு
டெய்லி ஹெல்த் காப்ஸ்யூல்ஸ்
60 Caps.-Rs.60.00
காஃப் சிரப்
120ml-Rs.32.00
ஆயுர்ஸ்லிம் காப்ஸ்யூல்ஸ்
60 Caps.-Rs.100.00
சுலபமாக சொல்லப் போனால்: "பக்க விளைவுகள் ஏதுமின்றி இந்த பொருட்கள் உங்கள் தலை முதல் கால் வரை கவனித்துக் கொள்ளும்."
Ayurvedic
CONCEPTS
அளிப்பது - தி ஹிமாலயா ட்ரக் கம்பெனி Liv.52 தயாரிப்பாளர்கள்
வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே
உங்கள் அருகிலுள்ள விற்பனையாளரிடம் இவை விவரக் குறிப்பேட்டைக் கேட்டு வாங்கவும். அல்லது R&D, The Himalaya Drug Company, Makali, Bangalore-562 123.-க்கு எழுதவும். www.thehimalayadrugco.com
CONTRACT-704-99-TAM

நம்மில் பலர் வாழ்நாளில் பாதிக்கு மேல், உடல் நிலையைக் கெடுத்துக் கொண்டு, நம் தேவைக்கு அதிகமாக பணம் சம்பாதிப்பதில் ஈடுபடுகிறோம். பிறகு வாழ்நாளின் மறுபாதியில், நம் உடல் நிலையைப் பழைய (சரியான) நிலைக்குக் கொண்டு வர, தேவைக்கு அதிகமாக சம்பாதித்த பணத்தைச் செலவழிக்கிறோம்!

(நண்பரிடம் கேட்டது)

– ரமா பாண்டுரங்கன்



னால் யாருக்காவது குறை - நான் பார்க்கவில்லை, எனக்கு எதுக்கு? என்று பிடிவாதமாக டிவி. பார்க்க மறுத்து, தர்ணா, ஸ்டிரைக் நடத்துவதால் வீட்டில் புகையும் நெருப்பு, இன்னும் கொஞ்சம் விசிறிக் கொள்ளும், இது தேவையா?

இதைவிட பெரிய சூறாவளி, குழந்தைகளின் படிப்பு, பரீட்சை சமயங்களில் – உரக்க வைத்து இம்சை படும்/படுத்தும் ஸ்லோகம் பாட்டு காஸெட்டுகளை பெரியவர்களும்; டிவி. பார்க்காதே, படித்து குப்பை கொட்ட வேண்டாமா என்று குழந்தைகள் டிவி. பார்ப்பதை (தாத்தா பாட்டியுடன்தான்!) படாரென்று அணைத்து, முதுகில் இரண்டு சாத்தி, அழ அழ இழுத்துச் செல்லும் சின்னவர்களும் – கொஞ்சம், கொஞ்சமே கொஞ்சம், மனசு விட்டுப் பேசி, சமாதானமாய் ப்ரொக்ராம் போட்டுக் கொள்ளலாமே?

எதற்கெடுத்தாலும் பிள்ளை தன்னை கேட்டு செய்ய வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பு வேண்டாம். இது தேர்ட் பாகெட் கேரம் போர்ட் மாதிரி மாட்டுப் பெண் மேல் கோபம் குற்றம் காண வழி. தவிர்க்கலாம். அவர்களும் படித்தவர்கள். தப்பு பண்ணினாலும் தப்பிலிருந்து பாடம் கற்றுக் கொள்ளலாமே?

சின்னச் சின்ன விஷயங்களை நேராக சர்தாரண வார்த்தைகளில் பேசி சரி செய்து கொள்ளலாம். நீங்களாக தன்னை வேண்டாதவர் என கற்பனை பண்ணிக் கொண்டு நடத்தும் கலாட்டக்களுக்கு முற்றுப் புள்ளி வைக்க வேண்டும்.

சின்னவர்களுக்கு ஒரு வார்த்தை. பெரியவர்கள் தன் வாழ்நாளின் இந்த முதுமையில் உங்களிடம் எதிர்பார்ப்பது அன்பும், பாசமும் தான். இது கொடுக்க என்ன கஞ்சத்தனம்? அவர்கள் உங்கள் வாழ்க்கைக்கு ரொம்பவும் தேவை என்று உணர வையுங்கள் – போதும் அகமகிழ்ந்து ஆசி கிடைக்கும்.

இந்த விஷயத்தின் ஹீரோக்களே! ஆமாம், பிள்ளையாக இருந்து கணவராகவும் ஆனவர்களே! இத்தனை வருஷம் அம்மா, மம்மி, மா என்று ஒட்டிண்டு இருப்பவரானால்; இத்தனை வருஷம் வளர்த்த அன்பான அம்மா தான் – கொஞ்சம் அவரும் அட்ஜஸ்ட் பண்ணிக்கலாம் என்று நினைத்துச் செயல்படுங்கள். எங்க அம்மா சரியா சாப்பிட்டாளா, நல்லா தூங்கினாளாமா? ஏன் அம்மா என்னவோ போல இருக்கா? நீ எதாவது சொன்னியா, பண்ணியா, எங்க அம்மாவுக்கு என்ன வேணும்னு கேட்டாயா? என்று கேட்டுக் கொண்டே இருங்கள். உங்கள் அம்மாவை இல்லை, உங்களையே வெறுத்து விடுவாள் உங்கள் மனைவி. ஒரு லிமிட் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். சரியாக இருக்கும்.

இல்லை, நீங்கள் ஒரேயடியாக மனைவி பக்கம் 'பல்டி' அடிக்கிற ரகம் என்றால், சற்று நிதானிக்கவும். எந்த அம்மாதான், தன் பிள்ளை அவன் குடும்பம் பற்றிக் கவலைப் படாமல் இருப்பாள்? அன்போடு அரவணைத்துப் பேச நீங்கள் வழிகாட்டுங்கள். உங்கள் மனைவியும் அதை நிச்சயம் தொடர்ந்து செய்வாள். மனைவியை குஷிப்படுத்தும் "அசட்டுத் தனத்தில்" அப்பா அம்மாவை இளக்காரமாக பேசுவது ஒரு போதும் வேண்டாம்.

பரஸ்பரம் புகார் கேட்டும் 'அம்மா உன்னைப் பற்றி ஒண்ணும் சொல்லலையே' என்றும், "அவ எந்த தப்பும் உன்னை பத்தி சொல்லலையம்மா" என்று அழகாக பாலன்ஸ் பண்ணி சந்தோஷமாக வாழத் தெரிந்த வர்க்கமாக இருங்கள்.

அட்ஜஸ்ட் மனப்பான்மை, நிறைய விட்டுக் கொடுத்தல், மனம் திறந்து சரியான வார்த்தைகள் பேசுவது, புன்சிரிப்பு – இரு தரப்பிலும் இருக்க வேண்டும். இருந்தால் – வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே.

— பரிமளா கோபால்

குமாரநல்லூர் பகவதி

அன்னை பராசக்தி அற்புதங்களும் அருள் விளையாட்டுகளும் அருளிச் செய்து அகிலத்தையே தன் வசமாக்குகிறாள். அப்படிப்பட்ட அளவிலா விளையாட்டுக்களில் ஒன்றுதான் குமாரநல்லூரில் குடியேறிய சிருஷ்டி, ஸ்திதி, சம்ஹாரம் செய்யும் பகவதியின் கதை.

தன் பக்தனுக்கு வர இருக்கும் ஆபத்தைத் தடுத்து பக்தனின் பின்னாலேயே, பாண்டி நாடு விட்டு சேர நாடு வந்து, குமரனுக்காக கட்டிய கோவிலில் குடியேறிய நாயகியே குமாரநல்லூர் பகவதி. கேரள மாநிலத்தின் பதினான்கு மாவட்டங்களில் ஒன்றான கோட்டயம் மாவட்டம், தொழில், வாணிபம் விவசாயம், கல்வித் தரம் இவை எல்லாவற்றிலும் மேம்பட்டு நிற்கும் பசையுள்ள மாவட்டமாகும்.

ஜனத்தொகையில் பாதிக்கு மேல் கிறித்தவராக இருந்தாலும் எண்ணிக்கையில் ஏராளமான சிவ, வைஷ்ணவ, தேவி ஆலயங்களைக் கொண்ட ஊராகவும் அமைகிறது. குமாரநல்லூர் கோட்டயம் டவுனிலிருந்து சுமார் 9 கிலோ மீட்டர் தூரத்தில் அமைந்துள்ளது. கேரள கிராமங்களின் தனித்தன்மையை அங்கே பார்க்கலாம். மிக மிகப் பழமையானதொரு, கோவிலான குமாரநல்லூர் பகவதி ஆலயம் ஆராய்ச்சியாளர்களின் கணிப்பில் சுமார் இரண்டாயிரத்து நூறு வருடப் பழக்கமுடைய தாகச் சொல்லப்படுகிறது.

பரசுராமர், பல துர்கா பிரதிஷ்டைகள் செய்தபின்னர் சம்பூர்ணமான சக்தியுடன் அமைந்த ஒரு பகவதியை பிரதிஷ்டை செய்ய வேண்டும் என்று மனதில் நினைத்து அஞ்சனச்சிலையில் சங்கு சக்கரம் ஏந்தியவளாய் சதுர்புஜங்களோடு கூடிய தேவி விக்ரகம் அமைத்தார்.

மும்மூர்த்திகளும் தேவியின் பாதங்களில் விழுந்து நமஸ்கரிக்க ஆதிபராசக்தி அவர்களை அனுக்ரஹிக்க அதே சமயம் தேவியின் வைஷ்ணவ சைதன்யம் விக்ரஹத்தின் மேல் பொலிவுற்றது. உடனே பரசுராமர் அவ்விக்ரஹத்தைப் ப்ராண பிரதிஷ்டை செய்து வேதகிரி என்னும் பர்வதத்தில் கொண்டு போய் ஆயிரம் வருடங்கள் பூஜை செய்து நதியில் விக்ரஹத்தை ஒழுக விட்டதாக ஐதிகம். அந்த வேதகிரி இப்போதும் பகவதி மலை என்ற புண்யஸ்தலமாக கொண்டாடப்படுகிறது.

அந்தக் காலத்தில் கேரளம் ஆண்டு வந்த சேரமான் பெருமாள் என்ற மன்னர் இறை வழிபாட்டில் மிகுந்த ஈடுபாடு உடையவர். அவர் 'வைக்கம்' என்னுமிடத்தில் ஒரு அழகிய பகவதி கோவில் நிர்மாணித்து அதற்கு உதயநாயகிபுரம் என்ற பெயர் இட வேண்டும் என்றும் தற்போதைய குமாரநல்லூர் பகவதி ஆலயமுள்ள இடத்தில் முருகப் பெருமானுக்கு ஆலயம் நிர்மாணித்து குமரனிருக்குமிடத்திற்குக் குமாரநல்லூர் என்ற பெயரும் நிர்மாணித்து ஆலயப் பணிகளைத் துவக்கினார். அவர் நினைத்தபடியே கோயில்கள் எழும்ப இனி விக்ரஹப் பிரதிஷ்டை மட்டுமே செய்ய வேண்டும் என்ற நிலை ஆகியது.

இதனிடை பாண்டிய நாட்டில் மீனாட்சி அம்மன் ஆலயத்தில் மதுரை மீனாட்சிக்கு தினமும் சார்த்தும் நவரத்ன மூக்குத்தி காணமல் போனது. அக்காலத்தில் தேவியின் கர்ப்பக்ருஹத்திற்குள் நுழையும் உரிமை அப்போது மதுரை



* அர்ச்சகர் போற்றி



• தேவியின் நகர்வலம்

மீனாட்சியை தினமும் பூஜை செய்து கொண்டிருந்த அந்தணர் ஒருவருக்கு மட்டுமே அளிக்கப் பட்டிருந்தது. எனவே கோப மடைந்த பாண்டிய மன்னன் நாற்பது நாட்கள் கெடு கொடுத்து மூக்குத்தியைத் தேடிக் கண்டு பிடிக்க அந்தணரிடம் ஆணையிட்டார். ஒரு பாவமும் அறியாத அந்தணர் தேவி யிடமே முறையிட்டார்.



• பகவதி அம்மன்

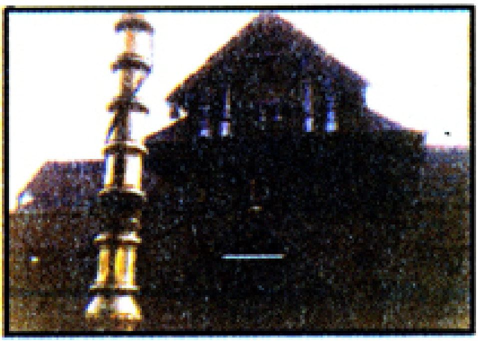
நாற்பது நாட்களும் ஓடியாயிற்று. விடிந் தால் சிரச்சேதம். அந் தணரோ தேவியின் சன்னிதி வாயிலில் தலை வைத்துப் படுத் துக் கொண்டிருந்தார். இரவில் யாரோ,

''இங்கிருந்து சென்றுவிடு'' என்று சொல்வது போல் கேட்டது. எழுந்து பார்த்தால் யாருமில்லை. ஒரு வேளை மனப்பிரமையாக இருக்கும்.

"என்ன போகப் போவதில்லையா, சீக்கிரம் கிளம்பு" என்ற குரல் கேட்டது. உடனே அவர் இது ஒரு வேளை தேவியின் கட்டளையாக இருக்கும் என்று நினைத்து வேகமாக நடக்க ஆரம்பித்தார். பின்னால் யாரோ நடந்து வரு வது போல் தோன்றவே, திரும்பிப் பார்க்க மிகுந்த ஆபரணங்கள் அணிந்து பொலியும் தேஜஸுடன் கூடிய திவ்யமான ரூபமுடையவ ளாய் தேவி நிற்பதைக் கண்டார்.

"என்னை நீண்ட காலம் பக்தியுடன் பூஜித் தாய். நீ நாடு நீங்குவதால் நானும் வந்து விடு கிறேன்" என்று சொல்லி வெகு வேகமாக நடக்கத் தொடங்கினாள். பிரமித்து நின்ற அந் தணர், கும்மிருட்டிலும் தேவியின் நகையலங் காரம் பளிச்சென்று மின்னி தனக்கு வழிகாட்டு வதை உணர்ந்தார். நீண்ட தூரம் நடந்த பின்னர் தேவி மறையவே, வழி ஒன்றும் புலப் படாமலும் சோர்வின் விளைவாலும் இனி என்ன வந்தாலும் தன்னால் ஒரு அடி கூட எடுத்து வைக்க இயலாது என்பதை உணர்ந் தார்.

என்ன செய்வது என்று தவித்து நின்ற போது பளிச்சென்று மின்னிய மின்னலில் தான் ஏதோ ஒரு மண்டபத்தின் முன்னால் நிற்கிறோம் என்பது தெரிந்தது. தட்டுத்தடு மாறி ஒரு இடம் கண்டு பிடித்து கண்ணயர்ந் தார். பொழுது புலர்ந் தது. கண் விழித்துப் பார்த்தபோது, அது புதி தாகக் கட்டப்பட்ட கோவில் என்பது தெரிந் தது. சற்று உள்ளே பார்த்தபோது ஒரு பீடத் தில் தனக்கு வழிகாட் டிய தேவி அமர்ந்



• கொடி மரம்

திருப்பது தெரிந்தது. உடனே அவ்வழியே போனவர்களையெல்லாம் கூப்பிட்டு இக்காட்சியைக் காணச் சொன்னார். ஆனால் யாருடைய கண்ணிற்கும் புலப்படவில்லை தேவியின் திருவுருவம். எல்லோரும் பைத்தியம் என கேலி செய்தனர்.

செய்தி கேட்ட சேரமான் பெருமான் ஓடோடி வந்தார். மன்னருக்கும் அப்பீடத்தில் ஒன்றுமில்லாதது போல்தான் தெரிந்தது. உடனே அந்த அந்தணர், "மன்னா, என்னைத் தொட்டுக் கொண்டு தேவியை மனதில் நினைத்துக் கொண்டு பாருங்கள்" என்றார். ராஜாவும் அவ்விதமே பார்க்க தேஜஸ்வரூபமாக தேவி அமர்ந்திருப்பது தெரிந்தது.

மிகுந்த தெய்வபக்தி உடையவராக இருந்த போதிலும், தான் குமரனுக்காக கட்டிய குமாரநல்லூர் கோவிலில் இவள் நாயகியாய் அமர்ந்தது என்ன நியாயம்? இவளுக்கென்று உதய நாயகிபுரம் காத்திருக்க இவள் செய்தது சரியா என்று வருத்தப்பட்டார்.

மனக் கிலேசத்தோடு உறங்கப் போன மன்னருக்குக் கனவில் தேவி தோன்றி இரண்டு நாழிகை தூரத்தில் உள்ள கிணற்றில் கிடக்கும் விக்ரஹத்தைப் பிரதிஷ்டை செய்ய அருளிச் சொன்னாள். என்ன ஆச்சரியம். ராஜா சென்று பார்த்தபோது விக்ரஹம் கிடைத்தது. அதன் பின் ராஜா அந்த விக்ரஹத்தையே அங்கு பிரதிஷ்டை செய்தார். பிரதிஷ்டை நேரத்தில் ஜடாமுடி தரித்த முனிவர் வந்து பூஜைகள் நடத்தி பிரதிஷ்டை செய்து பின் சில நிமிடங்களில் அந்த பிரதேசத்திலெங்கும் அவரைக் கண்டவர்களே இல்லை என்பதாகவும் ஐதீகம். பரசுராமர்தான் அவர் என்று சொல்லப்படுகிறது.

மதுரையிலிருந்து வந்த அந்தணரின் சந்ததியினர் பூஜைகள் செய்யத் தொடங்கினார்கள். இப்போதும் அவர்கள் 'மதுரமன'' என்ற வீடுகளில்தான் வசிக்கிறார்கள். கோவிலில் மன்னர் காலத்தில் ஐப்பசி மாத ரோஹிணி நாள் முதல் கார்த்திகை மாதம் ரோஹிணி நாள் வரை உற்சவம் கொண்டாடப்பட்டதாம். இப்போது கார்த்திகை மாதம் கார்த்திகை நாள் ஒன்பதாவது நாளாக வரும் படசம் உற்சவம் கொடியேறி வெகு விமரிசையாக நடக்கிறது.

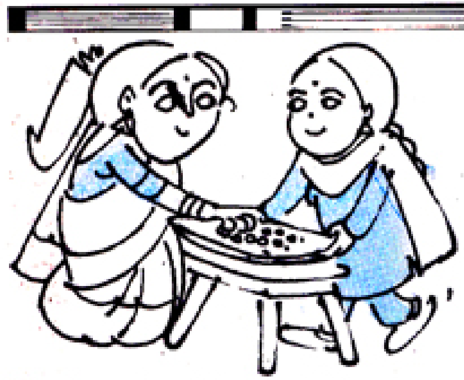
கோவில் இப்போது ஊராண்மையின் மேற்பார்வையில்தான். முன்பெல்லாம் 'புறப்படா சாந்தி' என்று வீட்டிற்கே போகாமல் இருந்து பூஜை செய்தார்களாம். இப்பொழுது காஞ்சங்காடு புல்லூர் கிராமத்தில் இருந்து தந்திரிகள் எனப்படும் நம்பூதிரிகளிடம் இருந்து பூஜை முறைகளை படித்து உபதேசம் பெற்ற ப்ரம்மச்சாரிகள் பிரதான பூஜை செய்ய உரிமை பெற்றவர்கள்.

குமாரநல்லூர் கோவிலில் நீண்டகாலமாக அர்ச்சகராக இருக்கும் திரு அச்சுதன் போற்றி அவர்களைச் சந்திக்க அவர் வசிக்கும் "மதுர மன'' சென்றபோது பூஜையில் இருந்தார். வீட்டில் ஒரு சின்ன கோவில் போல் பூஜை வைத்திருக்கிறார். கோவிலில் பூஜைகள் மிகச் சிறப்பாக நடைபெறுகின்றது.

சரித்திரம் தொல் பொருள் ஆராய்ச்சி இவை வைத்துப் பார்க்கும் போது சுமார் இரண்டாயிரத்து நூறு வருடங்கள் பழக்கமுடைய கோவிலாகச் சொல்லப்படுகிறது. வெளியே நின்று பார்த்தால் தேவியின் கர்ப்ப கிரஹம் தெரிவதில்லை. உள்ளே நுழையும் போது தேவி சந்நிதிக்கு எதிராக மண்டபம் இருக்கிறது. அதில் ஒரு மரத்தூணில் மரத்தினால் இழைக்கப்பட்ட மாலைகள் அணிந்த மணி பூஷணனாம் ஐயப்பனைக் காணலாம். உள்ளே சிவலிங்கப் பிரதிஷ்டை இருக்கிறது.

கோவிலை பிரதட்சிணமாக வரும்போது தெற்கு கோபுர வாசல் வழி வந்தால் மேற்கு பாகத்தில் ஆலுங்கல் பகவதியைத் தொழலாம். இங்கேதான் மிக விசேஷமான குருதி என்ற வழிபாடு நடக்கிறது.

குமாரநல்லூர் தேவி சதுர்புஜங்களோடு கம்பீரமாக அமர்ந்திருக்கிறாள். சற்று உள்ளே தள்ளிய கர்ப்பகிரஹம். அங்கே அனுஷ்டிக்கும் ஆசார முறைகளால் சற்றே பயம் கலந்த பக்தி உணர்வு வெளிப்படுகிறது. எளிதில் தேய்மானம் வரக்கூடிய அஞ்சனச் சிலை எனும் கல்லில்



சமீபத்தில் ஒரு திருமணத்தில் ரிசப்ஷன் டேபிளில் இருக்கும் டைமண்ட் கல்கண்டு/சர்க்கரைக்கு மாறாக துருவிய கொப்பரை சிறிது சர்க்கரை மற்றும் அரிசி மிட்டாயுடன் கலந்து வைத்திருந்தார்கள். கலரும் ருசியும் கண்ணைப் பறிக்க குடும்ப நண்பரை பாராட்டினேன்.

– லக்ஷ்மி ஸ்ரீனிவாசன்

வடித்தெடுத்த விக்ரஹமானதால் அபிஷேகம் போன்றவை தேவியின் உற்சவ விக்ரஹத்திற்குத் தான். உச்ச பூஜை முடியும் வரை மஞ்சள் நிற ஆடை அதன் பின்னரே சிகப்பு மற்றும் இதர நிற ஆடை சார்த்துகிறார்கள். காலையில் சரஸ் வதியாகவும் பின்னர் மஹாலக்ஷ்மி, பார்வதி, பின் மாலையில் வன துர்க்கையாகவும் பூஜை செய்கிறார்கள்.

அதனால் சரஸ்வதி ஸுக்தம் பாக்ய ஸுக்தம் ஆயுள் ஸுக்தம் பஞ்ச துர்கா மந்திரம் இவை எல்லாம் சொல்லப்படுவதுடன் நைவேத்யங்களும் வேறுபடுகின்றன என்றும் உச்ச பூஜைக்கு தேங்காய்ப்பால் பாயசம் நைவேத்யமாகிறதாம். நவராத்திரியின் ஒன்பது நாட்களும் "த்வாதசாக்ஷரி" மந்திரம் ஆயிரக்கணக்கான ஆவர்த்திகள் ஜெபிக்கப்படுகின்றதாம். தினமும் 5 பூஜைகள் நவக ஆட்டம் சீவேலி (மூன்று முறை உற்சவ விக்ரஹம் கோவிலை வலம் வருதல்) இவை நடக்கின்றனவாம்.

திரு அச்சுதன் போற்றி பிரதான வேண்டுதல் பற்றி குறிப்பிட்டார் - தேவியின் ஸந்நிதி முன்பாக நிற்கும் விளக்கிற்கு பத்ரதீபம் என்று பெயராம். நாம் நினைத்த காரியம் நடக்க ஒரு கிலோ எண்ணெயும் 24 திரியும் கொடுத்தால் இரவு கோவில் மூடும் வரை அணையா தீபம் ஏற்றுவார்களாம். சதுஸ்ஸத பாயசம் என்பது பற்றியும் குறிப்பிட்டார். 108 கதலிப்பழம் 108 தேங்காய், 108 பலம் வெல்லம், 108 நாழி அரிசி. இவை எல்லாம் சேர்த்துத் தயாராக்கும் பாயசம் வேண்டுதலாகச் செய்யப்படுகிறதாம்.

பண்டைய நாட்களில் உயிர்ப் பலி கொடுக்கும் வழக்கம் இருந்ததாம். அது நிறுத்தப்பட்டவுடன் இப்போது குருதி என்று செய்கிறார்கள். இது தேவியின் பிரதான சந்நிதி சார்த்திய பின்னரே செய்யப்படுகிறது. வெளிப் பிரகாரத்தில் உள்ள ஆலுங்கல் பகவதியை பத்ரகாளியாக ஆவாஹித்துச் செய்யப்படும் ஒரு வேண்டுதல் மும்பையைச் சேர்ந்த திருமதி சாரதா கணபதி தனது குல தெய்வமான குமாரநல்லூர் பகவதிக்கு தங்கள் சந்ததியினர் நீண்ட காலமாக செய்து வரும் வேண்டுதல் என்று குறிப்பிட்டார்.

உருளிகளில் அரக்க நீர் எனப்படும் ஆரத்தி நீரைக் கரைத்து வைத்திருப்பார்கள். தந்திரிகள் எனப்படும் பூஜாரிகள் வந்துதான் இப் பூஜை செய்வார்கள். வாழைத் தண்டுகளை வெட்டி அதில் கோல்திரி எனப்படும் திரி கொளுத்தி விளக்கேற்றுவார்கள். உருளியில் உள்ள செந்நீரில் தெற்றிப் பூக்கள், பொரி ஆகியவை இட்டு அதைத் தரையில் விட்டுக் கொண்டே மந்திரங்கள் சொல்வார்களாம். நைவேத்யமாக, இளநீர், மலர்ப் பொரி, பழம், பாயசம் இவை வைக்கப்

படுமாம். குடும்பங்களில் எல்லாரையும் நிற்க வைத்து திருஷ்டி கழிப்பார்கள். நீண்ட நாட்களாக தடைபடும் காரியங்கள் மனதிலுள்ள பயம், இன்னும் பலப்பல காரியஸித்தி இவைக்கெல்லாம் இவ் வேண்டுதல் பலனளிக்குமாம்.

குமாரநல்லூர் பகவதி சரித்திரப் பிரசித்தி பெற்றவள். திப்புசுல்தான் ஒருமுறை கேரளத்தின் மேல் படையெடுத்து ஆக்கிரமிக்க வேண்டும் என்று மனதில் நினைத்து சாமூத்ரி ராஜா ஆண்டு வந்த ராஜ்ஜியத்தின் எல்லையில் கூடாரமடித்து ராஜாவிற்குத் தன்னை வந்து பார்க்கும்படி சொல்லி அனுப்பினார். சாமூத்ரி ராஜாவும் தன்னை திடப்படுத்திக் கொண்டு திப்பு சுல்தானிடமிருந்து தனக்குக் கிடைப்பது நல்லதானாலும், தீயதானாலும் அது தேவிக்கு சமர்ப்பணம் என்று குமாரநல்லூர் பகவதியை மனதில் தியானித்துச் சென்றாராம்.

இவர் சென்ற நேரம் திப்புசுல்தான் மதுவின் மயக்கத்தில் இருந்தார். சாமூத்ரி ராஜாவை வரவேற்று உபசரித்து திரும்பிப் போகும்போது தன் கழுத்தில் இருந்த முத்து மாலையை சாமூத்ரி ராஜாவின் கழுத்தில் இட்டு வழி அனுப்பினாராம். மதுவின் மயக்கம் தெளிந்ததும் திப்பு சாமூத்ரி ஏன் இன்னும் வரவில்லை என்றாராம். நடந்தவைகளை மற்றுள்ளவர்கள் விளக்கிச் சொன்னபோது திப்புசுல்தான் அதிசயம் மேலிட தான் நினைத்ததற்கு நேர்மாறாக தன்னால் எப்படி சாமூத்ரி ராஜாவிடம் மிக மிக சிநேகிதத்தோடு நடந்து கொள்ள முடிந்தது என்பதை நினைத்தபோது சற்றே பயம் ஏற்பட்டதாம். உடனே மனம் மாறி அங்கிருந்து கிளம்பிச் சென்று விட்டாராம் தன் பரிவாரங்களுடன்.

சாமூத்ரி மன்னனும் திப்பு தனக்களித்த விலையுயர்ந்த மாலையை குமாரநல்லூர் தேவிக்கே சமர்ப்பித்தாராம். அவ்வாறே வேண்டுதலாக சாமூத்ரி பரம்பரையினரின் பெண்களின் திருமணத்திற்கு முன்பு குமாரநல்லூர் பகவதிக்கு 'மணிக் காதில' என்ற காதணி கொடுப்பதும் ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் தொடங்கப்பட்டதாம். தேவியின் நகைப் பெட்டகத்தில் இம்மாதிரி காதணிகள் நிறைய உள்ளனவாம்.

கார்த்திகை மாதம் நடக்கும் உற்சவம் கண்கொள்ளா காட்சியாகும். தேவியின் கோவில் முன்பாக எங்கு பார்த்தாலும் ஒளிரும் தீபங்கள் இந்திரலோகம் போல் காட்சி தரும். உற்சவம் முடிவடையும் நாள் தேவி யானை மேல் எழுந்தருளி நகர்வலம் வருகிறாள். தேவி இவ்வாறு நகர்வலம் வரும்போது பக்தர்கள் கேரள பாணியில் விளக்கு பாக்கின் பூக்குலை நிறைபறை வைத்து வரவேற்கிறார்கள்.

பத்தாம் நாள் தீர்த்தவாரி முடிந்து தேவி யானை மேல் வரும் அழகைப் பார்க்க திருச்சூர் வடக்கநாதர் தெற்கு மதிலின் மேல் இருந்து பார்ப்பதாக ஐதீகம். மிகுந்த சிவபக்தரான வில்வமங்கலம் என்றும் வடக்கநாதனை தரிசிக்கச் செல்வாராம். திருக்கார்த்திகை நாளன்று உள்ளே சென்று தொழுதபோது அங்கே சிவனைக் காணவில்லை. கோவிலைச் சுற்றி வந்தபோது தெற்கு பாகத்திலுள்ள மதிலின் மேல் அமர்ந்து குமாரநல்லூர் பகவதியின் ஆராட்டு பார்த்து மகிழ தான் அங்கே அமர்ந்திருப்பதாக அருளிச் சொன்னாராம். இப்போதும் கார்த்திகை நாளன்று அங்கே சிவனுக்குப் பூஜை தெற்கு மதிலில் நடந்து வருகிறதாம்.

குமாரநல்லூர் பகவதியை மனம் குளிர தொழுது அங்கே பிரசாதமாகக் கொடுக்கப்படும் மஞ்சள் பொடியை நெற்றியில் அணிந்து வைஷ்ணவ சைதன்யம் பொலிய சங்கு சக்கரம் ஏந்தியவளாய் சதுர்புஜங்களோடு கம்பீரமாய் அமர்ந்திருக்கும் அவள் காலடியில் மனக்குறைகளையும், சுமைகளையும் சமர்ப்பிக்கிறோம். வெளியே வரும்போது மனம் சற்றே லேசாகியது போன்ற பிரமை. எல்லாம் அவள் பார்த்துக் கொள்வாள் என்ற தன்னம்பிக்கையும் தலை தூக்குகிறது. அந்த கனம் தரும் பூங்குழலாள் கடைக்கண்ணால் நோக்கின், தனம், கல்வி, ஒரு நாளும் தளர்வறியா மனம், இன்னும் நல்லன எல்லாமே சித்திக்கும். எனவே அந்த அங்கயற்கண்ணியின் அடிபணிவோம், அருள் பெறுவோம்.

— பார்வதி சூர்யா



சமையல் அறையில் பல்லியைக் கண்டால் சிலருக்கு அச்சமாக இருக்கும். வெங்காயப் பூவை காலி குவளையில் வைத்து விட்டால், சமையலறையில் பல்லியைப் பார்க்க முடியாது.

- மேகலா பாலு

போராடி வென்ற கௌரம்மா!

கராச்சியில் 1986ல் அமெரிக்க விமானம் கடத்தல் செய்யப்பட்ட போது விமானப் பணிப் பெண் நீரஜா பானெட் பயணிகள் அனைவரையும் காப்பாற்றிய பிறகு கடத்தல்காரர்களால் சுடப்பட்டு இறந்தார். அவருடைய குடும்பத்தில் அவருடைய பெயரில் நீரஜா பானெட் விருது நிறுவி ஒவ்வொரு வருடமும் தைரியம் நிறைந்த பெண்களுக்குக் கொடுத்து கௌரவிக்கின்றனர். இந்த வருடம் விருது பெற்றவரில் பெங்களூரைச் சேர்ந்த கௌரம்மாவும் ஒருவர்.

பத்தாவது மட்டும் படித்த கௌரம்மாவிற்கு 1980-ஆம் ஆண்டு திருமணம் ஆனது. அவரது குடும்பத்தில் தந்தை, அண்ணா இருவரும் காவல் துறை தான். கணவன் மகாதேவும் ஒரு காவல் அலுவலர். ஒரு பெண் குழந்தை பிறந்த பிறகு கணவருடைய போக்கில் மாறுதல் ஏற்பட்டது. அவரை உள்ளூரிலே இருக்கும் பிறந்த வீட்டிற்குப் போகக் கூடாதென்றார். தான் லட்சுமி என்ற பெண்ணைக் காதலிப்பதாகவும் அவரைத் திருமணம் செய்யப் போவதாகவும் கூறியுள்ளார். அதற்கு கௌரம்மா மறுக்க அவரை வெற்றுத் தாளில் 'தன் இறப்பிற்குக் காரணம் யாரும் இல்லை' என்று எழுதி கையெழுத்துப் போடுமாறு பல முறை மிரட்டி அடிக்கவே, உயிருக்குப் பயந்து கௌரம்மா தன் இரண்டு வயது பெண்ணுடன், கட்டிய



புடைவையோடு தன் பிறந்த வீட்டிற்கு வந்து விட்டார்.

பிறந்த வீட்டில் வருவதற்கு முன் காவல் துறை அதிகாரிகளுக்குத் தன் கணவன் பற்றிய புகாரை எழுத்து மூலம் எழுதிக் கொடுத்து விட்டார். அங்குள்ளவர்கள் மகாதேவிற்கு நண்பர்கள் என்பதால் 'ஆண் அப்படித்தான் இருப்பான். நீ அட்ஜஸ்ட் செய்து கொண்டு போகணும்' என்று ஆலோசனை கூறியதைக் கேட்டு கௌரம்மாவுக்கு ரோஷம் வந்தது. எப்படியாயினும் அவனுக்குத் தண்டனை வாங்கித் தந்தே தீருவது என்று சங்கணம் கட்டிக் கொண்டாள்.

பிறந்த வீட்டில் அவருக்கு சோறு போடுவோமே தவிர உன் போராட்டத்திற்கு ஒன்றும் செய்ய முடியாது என்று கூற கௌரம்மா யோசித்தார். துணிகள் இரவு பகல் பாராமல் தைக்க ஆரம்பித்தார். அதில் கிடைக்கும் பணத்தைக் கொண்டு சுயகாலில் நிற்க ஆரம்பித்தார்.

இதற்கிடையில் கணவன் லட்சுமி என்ற பெண்ணை மணந்தது கேள்விப்பட்டு அவரைப் பார்க்கச் சென்றார். தன் கணவன் யோக்யன் அல்ல என்று கூறி அவரையும் போராட சேருமாறு கூற லட்சுமி மறுத்து விட்டார். லட்சுமிக்குக் குழந்தை பிறந்த போது மருத்துவ மனையில் தன் கணவன் லட்சுமிக்காக போட்ட கையெழுத்தை சேகரித்தார்.

அவ்வப் போது காவல் நிலையத்தில் விடாமல் கணவனின் தவறுகளை



வாழ் நாட்களில் இனிய பருவம் இளமை; இதை நாம் முதுமையில்தான் உணர் கிறோம்!

- கிளேடர்

தகவல் : மா. உலகநாதன்

எழுதிக் கொடுத்தார். அவள் கணவன் கௌரம்மாவை கலப்புத் திருமணம் என்று பொய்ச் சான்றிதழ் அளித்து ரூ. 5000 அரசாங்கத்திடம் பெற்ற பணம், தையல் இயந்திரம் வாங்கியதில் கௌரம்மாவின் போலிக் கையெழுத்து போன்ற குற்றங்கள் இதில் அடங்கும்.

கௌரம்மா போராட வேண்டும் என்றால் பெண்கள் உரிமைகளை முழுமையாக தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்று பெண் உரிமைகள் பற்றிய புத்தகங்களை படித்தார். தனக்கு நேரும் சந்தேகங்களை வழக்கறிஞர்களிடம் கேட்டுத் தெளிவு பெற்றார். மேலும் இவர் விடாமல் அடிக்கடி காவல் நிலையம் சென்றதால் இவருடைய விடா முயற்சியால் காவல் அதிகாரிகள் ஈர்க்கப்பட்டு இவர் கொடுக்கும் புகாரை கவனிக்க ஆரம்பித்தனர்.

இதற்கிடையில் லட்சுமிக்குக் குழந்தை பிறந்து இரண்டு வயது ஆனதும் அவளைக் கைவிட்டு விட்டு ஜெயா என்ற பெண்ணைக் கணவர் மகாதேவ் மணம் செய்தது கேள்விப்பட்டார். இதனால் லட்சுமியிடம் சென்று ஏமாந்ததால் இருவரும் சேர்ந்து போராடலாம் என்று கூறியதற்கு லட்சுமி மறுத்துவிட கணவன் வேலையை விட்டுத் துரத்தும் அளவிற்கு அவனுக்குத் தண்டனை வாங்கிக் கொடுத்து விட்டுத்தான் ஓய்வேன் என்று கூறிக் கொண்டார்.

'விமோச்சனா' என்ற பெண்களின் அமைப்பைப் பற்றித் தெரிந்து கொண்டு அங்கு தன் கதையைக் கூறி உள்ளார். விமோச்சனாவில் வேலைக்குச் சேரும்படி அவர்கள் கூறி அதில் ஐக்கியமானார். இது இவருடைய வாழ்க்கைக்கு திருப்புமுனை ஆனது.

விமோச்சனா மூலம் போராடிய போது அவருக்கு மரியாதை கிடைத்தது. மேலும் கணவன் மகாதேவ் வெளியூரில் வேலை பார்த்த போது குவார்ட்டர்சில் தங்காமல் தனியாக வீடு எடுத்துத் தங்கிய ஆதாரத்தை ஆராய்ந்து அதைப் புகாராக காவல் நிலையத்தில் தந்தார். அப்படி ஒரு தடவை காவல் நிலையத்தில் புகார் தரச் சென்ற போது கணவரால் அவர் காவல் நிலைய அதிகாரிகள் முன் கடுமையாகத் தாக்கப்பட்டார். வேடிக்கைப் பார்த்த அதிகாரிகளிடம் கௌரம்மா நியாயம் கேட்டார். உடனடியாக கணவனை சஸ்பெண்ட் செய்தனர்.

விமோச்சனாவில் மற்ற பெண்கள் துயர் துடைப்பிற்காக போராடுவதில் இவர் காலம் கழிந்தது. கௌரம்மாவின் விடாப்பிடி புகார்களால் கணவன் மகாதேவ் 1993ல் வேலை நீக்கம் செய்யப்பட்டார். பத்து வருடங்கள் போராட்டத்தின் முடிவில் வெற்றி கிட்டியது. தன்னுடைய போராட்டங்களை விளம்பரம் செய்யாத பட்சத்தில் திடீரென இவருக்கு நீரஜா விருது கிடைத்ததில் ஆச்சர்யமான சந்தோஷம் என்கிறார். 'விமோச்சனா' மூலம் ஒரு கஷ்டத்திற்காக இவரை அணுகிய ஒருவர் இவரைப் பற்றி நீரஜாவின் பெற்றோரிடம் கூறியதைப் பிறகு தெரிந்து கொண்டார்.

'விமோச்சனா' அமைப்பின் மூலம் பெண்களின் நியாயத்திற்காக வாதாட பெண்கள் உரிமைகளைப் பற்றிய விவரங்களை விரல் நுனியில் வைத்துள்ளார். ஒரே மகளை தைரியப் பெண்மணியாக வளர்த்துள்ள இவரின் கனவு தன் மகள் ஒரு ஐபிஎஸ் ஆபீஸராக வர வேண்டும் என்பதே.

கௌரம்மாவின் சாதனைகளின் ஒன்று தீக்காயத்திற்காக சிகிச்சை பெறும் விக்டோரியா மருத்துவமனை சரியாக இயங்காத போது 1997ல் தர்ணா செய்தது. இவர் இதுவரை 1000 பேர்கள் வரதட்சணை கொடுமையால் பாதிக்கப்பட்டவர்களை கண்டு அறிந்து நியாயம் வழங்க உதவியுள்ளார். இவர் போலீசாருக்கு நன்கு அறிமுகமாகி விட்டதால் தற்போது அவர்களே இவரைத் தொடர்பு கொண்டு வரதட்சணை சாவுகளை விசாரிக்க உதவி கேட்கிறார்களாம்.

— இந்திரா கோபால்

இம்மாத இல்லத்தரசி



• கீதாஞ்சலி



• ஜெயஸ்ரீ

பொருள் : என் குழந்தைக்குப் பிடித்தது

முதல் பரிசு

மாம்பழக் காடி

தேவையான பொருட்கள் :

புழுங்கலரிசி – ½ லிட்
தேங்காய் பெரியது – 1
உப்பு – ¼ ஸ்பூன்
வெல்லம் – ½ கிலோ
மாம்பழம்
   – 3 சுமாரான சைஸில்
நாருள்ள மாம்பழமாக இருந்தால் நல்லது
ஏலக்காய் + சுக்கு
   – ½ டீஸ்பூன் பொடித்தது

செய்முறை :

அரிசியைக் களைந்து ஊறவைக்கவும். ஒரு மணி நேரத்துக்குப் பிறகு கொஞ்சமாக நீர் தெளித்து மையாக கிரைண்டரில் அரைக்கவும். அத்துடன் ¼ ஸ்பூன் உப்பும், ¼ மூடி தேங்காய்த் துருவலும் கலந்து பிசையவும். அந்தக் கலவையை சிறு நெல்லிக்காய் அளவுள்ள சிறு உருண்டைகளாக்கவும். மீதி தேங்காயை நன்றாக கிரைண்டரில் அரைத்துப் பிழிந்து மூன்று பால்கள் எடுக்கவும்.

வெல்லத்தைத் தட்டி ½ கப் நீரில் போட்டு அடுப்பில் வைத்துக் கரைய விடவும். பின் அதை இறக்கி

மெல்லிய சல்லடையில் நன்றாக மண்ணில்லாமல் அரித்து வைக்கவும்.

மாம்பழங்களை நன்றாகக் கழுவி துடைத்து தோலை சீவி எடுத்து விடவும். அதன் பின் கொட்டையுடன் கூடிய கதுப்புப் பகுதியும் அதன் இருபக்கமும் ஆக மூன்று துண்டங்களாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

அடி கனமுள்ள அகன்ற வாயுள்ள ஒரு பாத்திரத்தில் 2வது, 3வது தேங்காய்ப் பால்களை விட்டு அடுப்பில் வைக்கவும். நன்றாக 'தளதள' என கொதிக்கும் போது உருண்டைகளில் 1/3 பாகத்தைப் போடவும். உடனே கொதி அடங்கிவிடும். 5 நிமிடம் கழித்துத் திரும்பி கொதிக்க ஆரம்பிக்கும்போது மீதியுள்ள உருண்டைகளில் பாதியைப் போடவும். திரும்பவும் கலவை கொதிவிடும் போது பாக்கியுள்ள உருண்டைகளையும் வெல்ல நீரையும் சேர்க்கவும்.

ஒரு கரண்டியின் காம்பினால் மெதுவாகக் கிளறவும். ஐந்து நிமிடங்களுக்குப் பிறகு மாம்பழத் துண்டங்களையும் கொட்டையையும் போடவும். மாம்பழம் லேசாக வெந்து உருண்டைகளும் வெந்து மணம் வந்தபின் தலைப் பாலை ஊற்றவும். ஏலக்காய் + சுக்குப் பொடியைப் போட்டு இறக்கவும். ஆற ஆற இறுகிக் கொள்ளும். இதைச் சூடாகவோ இல்லை குளிரவைத்தோ சாப்பிடலாம்.

இதில் போட்டிருக்கும் மாம்பழக் கொட்டைக்கும் உருண்டைக்கும் எங்கள் குழந்தைகளிடம் எப்போதுமே போட்டிச் சண்டைதான். இது நிறைவான ஒரு இன்பண்டம் ஆகும்.

– கீதாஞ்சலி



இரண்டாம் பரிசு



• சசி தாணுபிள்ளை

கிரிஸ்பி பால்ஸ்

தேவையான பொருட்கள் :

ஜவ்வரிசி – 200 கிராம்

வெல்லம் – 300 கிராம்

முந்திரிப் பருப்பு – 10

ஏலக்காய்த் தூள் – 1 டீஸ்பூன்

அரிசி மிட்டாய் – 100 கிராம்

முற்றிய தேங்காய்த் துருவல் – ½ கப்

நெய் – 100 கிராம்



• ராதா பாலு

செய்முறை :

வாணலியில் சிறிது நெய் விட்டு அதில் கொஞ்சம் ஜவ்வரிசியைப் போட்டுப் பொரித்து எடுத்துக் கொள்ளவும். மீண்டும் கொஞ்சம் நெய்விட்டு இன்னும் கொஞ்சம் ஜவ்வரிசியை பொரித்து எடுத்துக் கொள்ளவும். இப்படியே எல்லா ஜவ்வரிசியையும் பொரித்துக் கொள்ளவும். முந்திரிப் பருப்பை நாலைந்தாக உடைத்துக் கொண்டு அதையும் நெய்யில் பொரித்துக் கொள்ளவும். மிச்சமுள்ள நெய்யில் தேங்காய்த் துருவலைப் போட்டு சிறிது வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

அரிசி மிட்டாயைத் தனியாக ஒரு தட்டில் பரப்பிக் கொள்ளவும். வெல்லத்தில் சிறிது நீர் விட்டுக் காய்ச்சி, கரைந்ததும் வடிகட்டி, மீண்டும் அடுப்பில் வைத்து கெட்டிப் பாகாகக் காய்ச்சவும். ஏலக்காய்த் தூளைச் சேர்த்து அடுப்பிலிருந்து இறக்கவும்.

இதில் பொரித்து வைத்துள்ள ஜவ்வரிசி, முந்திரிப் பருப்பு, தேங்காய்த் துருவலைப் போட்டுக் கிளறி, கை பொறுக்கும் சூடு வந்ததும் உருண்டைகளாக உருட்டி, அரிசி மிட்டாயில் ஒரு புரட்டு புரட்டி எடுத்து வைக்கவும்.

குழந்தைகள் சுலபமாக கடித்து சாப்பிடக் கூடிய ருசியான, கரகரப்பான லட்டு இது. சர்க்கரையில் செய்தால் நமுத்து விடும். வெல்லத்தில்தான் செய்ய வேண்டும். செய்ய சுலபமாக இருப்பதாலும், என் குழந்தைக்கு மிகவும் பிடிக்கும் என்பதாலும் அடிக்கடி நான் செய்தாலும், செய்து முடித்தபின் என் கணவரும் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்.

– ஜெயஸ்ரீ ஜி. ராஜன், கோவை - 38.

மூன்றாம் பரிசு

நட்டீ பன்

இட்லி அல்லது தோசைக்காக மாலையில் மாவு அரைப்பது வழக்கம். அதிகம் நீர் சேர்க்காமல் கெட்டியாக அரைத்தெடுத்த மாவைக்

பாதுகாப்பான முதலீட்டிற்கு

பவர்ஃபைனான்ஸ்

இது ஒரு தமிழக அரசு நிதி நிறுவனம்

13.14%

காலம்	ஆண்டு வட்டி	
	மாதமொரு முறை	மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு முறை
12 மாதங்கள் & 1 நாள்	-	12.12%
25 மாதங்கள்	-	12.63%
36 மாதங்கள், 48 மாதங்கள் & 60 மாதங்கள்	13%	13.14%

18.18%

60 மாதங்களுக்கு
(மாதாந்திர கூட்டுவட்டி
ஆண்டிற்கு 13%)

- இந்நிறுவனம் வங்கிப்பணி சாராத நிதி நிறுவனமாக ரிசர்வ் வங்கியில் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளது. இதன் பதிவு எண் : 07.00389 ஆகும்.
- முழுமையான பாதுகாப்பிற்கு CRISIL வழங்கியுள்ள FA+ மதிப்பீடு.
- துவக்கத்திலிருந்து தொடர்ச்சியாக இலாபம் ஈட்டி வருகிறது.
- கடந்த மூன்று ஆண்டுகளாகத் தொடர்ந்து 20% ஈவுத்தொகை வழங்கி வருகிறது.

மேலும் விபரங்களுக்கு :

பவர்ஃபின்

**தமிழ்நாடு மின்விசை நிதி மற்றும்
அடிப்படை வசதி மேம்பாட்டு நிறுவனம் (பவர்ஃபின்)**

பதிவு அலுவலகம் : 84, டிடிகே. சாலை, ஆழ்வார்ப்பேட்டை, சென்னை – 600 018.
தொலைபேசி : 4997689, 4995648. தொலைநகலி : 044 - 4982894.
Visit us at : www.tnpowerfinance.com www.tninfrafinance.com

28-9-99 தேதியிட்ட 'எகனாமிக் டைம்ஸ்' இதழில் வெளியிடப்பட்ட முந்தைய விளம்பரத்தின் தொடர்ச்சியாக இந்த விளம்பரம் வெளியிடப்படுகிறது.

கொண்டு உடனேயே குழந்தைகளுக்குப் பிடித்த மான மாலைச் சிற்றுண்டி தயாரிக்கலாம். எண்ணெயில் பொரித்த, பேக் செய்த உணவுப் பண்டங்களை விட உடலுக்குச் சிறந்தது இந்த நட்டீ பன்.

பத்து நட்டீ பன்கள் தயாரிக்கத் தேவையான பொருட்கள் :

கெட்டியாக அரைத்த இட்லி மாவு – 20 டேபிள் ஸ்பூன்
மில்க் மெய்ட் – 2 டேபிள் ஸ்பூன்
பொடித்த முந்திரி – 1 டேபிள் ஸ்பூன்
வறுத்துப் பொடித்த வேர்க்கடலை – 1 டேபிள் ஸ்பூன்
உலர்த்திய தேங்காய்த் துருவல் – 5 டேபிள் ஸ்பூன்
நறுக்கிய பேரீச்சம்பழம் – 1 டேபிள் ஸ்பூன்
கிஸ்மிஸ் – 2 டேபிள் ஸ்பூன்
பொடித்த சர்க்கரை – 2 டேபிள் ஸ்பூன்
சாக்லேட் பவுடர் – 1 டேபிள் ஸ்பூன்
வாழை இலைத் துண்டுகள் – 10
(5 இஞ்ச் நீள அகலம் கொண்டது)

செய்முறை :

மேலே குறிப்பிட்ட, மாவை தவிர்த்து அனைத்தையும் ஒன்றாகக் கலந்து நன்றாகக் கிளறிக் கொண்டவுடன் நட்டீ கலவை ரெடியாகி விடும்.

வாழை இலையை சிறிது தீயில் வாட்டிக் கொள்ளவும்.

வாழை இலையின் நடுவில் 2 டேபிள் ஸ்பூன் மாவை வைத்து பரப்பிக் கொள்ளவும்.

மாவின் நடுவில் நட்டீ கலவையை வைத்து இலையை மடித்து ஓரங்களை மட்டும் அழுத்தி ஒட்டிக் கொள்ளவும்.

இப்படியே பத்து இலைகளையும் செய்து இட்லி பாத்திரத்தில் அடுக்கி வைத்து வேக விடவும்.

வெந்த நட்டீ பன்களை இலையிலிருந்து பிரித்து உண்ணலாம்.

பின்குறிப்பு : நட்டீ கலவையை அதிகமாக செய்து, பிரிஜ்ஜில் வைத்துக் கொண்டால் நாம் விரும்பியபோது இந்த நட்டீ பன்களை தயாரிக்கலாம். இதைச் செய்ய ஆகும் நேரமும் குறைவு.

– சசி தாணு பிள்ளை, திருத்தணி.

நான்காம் பரிசு

ரைஸ் பாஸந்தி

தேவையான பொருட்கள் :

பச்சரிசி – ¼ கிலோ
பால் – 2 லிட்டர்
வெல்லம் – 300 கிராம் (பொடித்துத்



வள்ளுவர் கோட்டத்தில்
வரிசை வரிசையாக வந்துதிக்கும்
வண்ணமிகு ஓவியங்கள்...
முத்தமிழ் அறிஞர்
முதல்வர்
கலைஞரின் கலைப்படைப்பு
ஓவியக்
கண்காட்சி
ஓவியம் ஒவ்வொன்றும் ஓர் உயிர்க்காவியம்!
சிந்தை அணு ஒவ்வொன்றையும் சிலிர்த்திட வைக்கும்!!
133
அதிகாரங்களை விளக்கும்
ஓவியர்களால் வரையப்பட்ட
வண்ணமிகு ஓவியங்கள்
சென்னை வள்ளுவர் கோட்டம் குறள் மணிமாடத்தில்
பொது மக்கள் கண்டு களித்திட அமைக்கப்பட்டுள்ளது.
அனைவரும் வருக!
வெளியீடு : இயக்குநர், செய்தி—மக்கள் தொடர்புத்துறை, சென்னை — 600 009.
Also available on the internet www.tn.gov.in / www.chennaionline.com / www.aaraamthinai.com
DIPR/219/DIS/2009/MOULIS



தூளாக்கியது)

சர்க்கரை சேராத கோவா – 200 கிராம்
ஏலம் – 5 - 6 (பொடித்துத் தூள் செய்தது)
ரோஸ் எசென்ஸ் – ஒரு சில துளிகள்
உப்பு – ஒரு சிட்டிகை

செய்முறை :

அரிசியை கல் நீக்கி நீரில் நனைத்து இரண்டு மணி நேரம் ஊற விடவும். (அதிக நேரம் ஊறிய அரிசி மாவு மிகவும் மிருதுவாக இருக்கும்) பின் அதைக் கழுவி சுத்தம் செய்து மிக்ஸியில் சிறிய அளவு நீர் சேர்த்து கெட்டியாக வெண்ணெய் போல் அரைத்து சிட்டிகை உப்பைச் சேர்த்து கலக்கி எடுக்கவும்.

பாலை அடிக் கனமான உருளியில் ஊற்றி கேஸை பற்றவைத்து அடுப்பை ஸிம்மில் வைத்துப் பால் உருளியை அதன் மேல் வைத்து சுமார் ஒரு மணி நேரம் கரண்டியால் கிளறி, கிளறி அரை லிட்டர் அளவிற்குக் குறுக்கி கண்டக் காய்ச்சி இறக்கவும்.

வெண்ணெய் போல் கெட்டியாக அரைத்த மாவை எடுத்துக் கொண்டு பக்கத்தில் பெரிய தாம்பாளத்தை வைத்துக் கொண்டு மாவில் சிறிய கோலி அளவு எடுத்துப் பின் அதிலும் மிகச் சிறிய பாதி மிளகு அளவு எடுத்துக் கொண்டு இடது உள்ளங்கையில் மாவை வைத்து வலது ஆள் காட்டி விரலால் திரட்டவும்.

மல்லிகைப்பூ மொட்டு போல மாவு திரண்டு வரும். இதைத் தாம்பாளத்தில் போடவும். இப்படியே சிறுக, சிறுக மாவை எடுத்துத்

நல்ல கிரேவி வர ஜவ்வரிசியை உபயோகிக்கலாம் என்று மஞ்சுளா கிருஷ்ணன் எழுதியிருந்தார். புழுங்கல் அரிசியை வறுத்துப் பொடி செய்து போட்டுப் பாருங்கள் கிரேவி நல்ல மணமுடன் இருக்கும். நான் செய்து பார்த்தேன்.

– எஸ். விசாலாட்சி



திரட்டி பல நூறு மொட்டுகள் செய்து தாம் பாளத்தில் ஒன்றுடன் ஒன்று ஒட்டாமல் பரத்தி அரை மணி நேரம் உலர வேண்டும்.

பின் அடிக் கனமான அகலமான பாத் திரத்தை கேஸ் அடுப்பைப் பற்ற வைத்து மேலே வைத்து ஐந்து அல்லது ஆறு பெரிய கப் தண்ணீர் விட்டு நன்கு கொதிக்க விடவும். மள மளவென்று நீர் கொதிக்கும் போது உலர வைத்த அரிசி மாவு மொட்டுகளை மெதுவாக சிறிது சிறிதாக கையால் தள்ளி அகலமான ஜல்லிக் கரண்டியால் ஒன்றுடன் ஒன்று ஒட் டாமல் கிளறி விடவும். இரண்டு நிமிடத்தில் வெந்து மேலே எழும்பும். கீழே இறக்கி நீரை வடித்துத் தாம்பாளத்தில் போட்டு ஆற விடவும். ஆறியதும் அசல் மல்லிகை மொட்டு போலவே தெரியும்.

மறுபடி அதே பாத்திரத்தை பற்ற வைத்த கேஸ் மீது வைத்து சுண்டிய பாலை விட்டு கோவா சேர்த்து ஒரு கிளறு கிளறி ஆறியிருக் கும் அரிசி மாவு மொட்டுகளை கொட்டிச் சேர்த்துத் தூளாக்கிய வெல்லத்தைப் போட்டு மெதுவாகக் கிளறி விடவும். இரண்டு நிமிடம் கழித்து ஏலத்தூள் சேர்த்து, ரோஸ் எசென்ஸை விட்டுக் கீழே இறக்கவும்.

ரைஸ் பாஸந்தி என் குழந்தைக்கு மட்டு மல்ல, எல்லோரது குழந்தைகளையும் கவரும். இப்படிச் செய்ய நேரமில்லாதவர்கள் மக் ரோனி சங்கை சேர்த்துச் செய்யலாம். அரிசி மாவிற்கு பதில் வேக வைத்த மக்ரோனி சங்கை சேர்க்கலாம். அதிக நேரம் சங்கை வேக விடா மல் உடனே எடுத்து விடுங்கள். இல்லாவிடில் இரண்டிரண்டாக பிளந்து பார்க்க அழகாக இருக்காது. இத்துடன் காரத்திற்கு வெஜிடபிள் ஜாமூன் நல்ல காம்பினேஷன் ஆகும்.

வெஜிடபிள் ஜாமூன்

தேவையான பொருட்கள் :

பச்சை பட்டாணி - 100 கிராம்
பட்டை அவரை - 50 கிராம்
கேரட் - 200 கிராம்
பீன் (அ) டபுள் பீன்ஸ் - 50 கிராம்
கடலைப் பருப்பு - 150 கிராம்
புழுங்கல் அரிசி - 200 கிராம்
வெள்ளை உளுந்து (அ) சோயா பீன்ஸ் - 50 கிராம்
வெங்காயம் - 200 கிராம்
கெட்டித் தயிர் - 1 கப் (அதிகம் புளிக்காதது)
பச்சை மிளகாய் - 5
பேக்கிங் பவுடர் - ½ டீஸ்பூன்
இஞ்சி - 25 கிராம்
உப்பு - தேவைக்கேற்ப

ஒரு கப் பாசி பாருப்பை 2 மணி நேரம் ஊறவைத்து பச்சை மிளகாய், உப்பு, கொத்தமல்லி சேர்த்து கெட்டியாக அரைத்து புளித்த தோசை மாவில் கலந்து தோசையாக வார்த்தால் பெசரெட் போன்றே சுவையாக இருக்கும்.

- விஜயலட்சுமி



எண்ணெய் - ½ லிட்டர்

செய்முறை :

ஜாமூன் செய்வதற்கு முன் இரண்டு மணி நேரத்திற்கு முன் அரிசி + சோயா பீன்ஸ் (அ) உளுந்தை நீரில் நனைத்து ஊற விட்டுப் பின் அலம்பி சுத்தம் செய்த அரிசி, உளுந்து (அ) சோயா பீன்ஸ் இரண்டையும் மிக்ஸியில் ஒன்றாகப் போட்டு வெண்ணெய் போல் அரைத்து ஒரு சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து எடுத்து ஒரு அகல கிண்ணத்தில் போட்டு (கெட்டியாக அரைத்தெடுத்து) புளிக்காத தயிரைச் சேர்த்து அத்துடன் பேக்கிங் பவுடரைச் சேர்த்து இட்லி மாவு பதத்தில் கரைத்து வைக்கவும்.

கேரட்டை துருவிக் கொள்ளவும். பச்சை, பட்டாணியை வேக வைத்து எடுக்கவும். பட்டை அவரை, பீன்ஸ், இவற்றைப் பொரியலுக்கு நறுக்குவது போல் நறுக்கி தனித் தனியே வேக வைத்து எடுக்கவும். வெங்காயம், ப. மிளகாயை பொடியாக அரிந்து கொள்ளவும். இஞ்சியை அலம்பி கேரட் துருவலுடன் துருவிக் கொள்ளவும். வெந்த பட்டாணியை மிக்ஸியில் ஒரு ஓட்டு ஓட்டி கொர கொரப்பாக எடுத்துக் கொள்ளவும். கடலைப் பருப்பை பதினைந்து நிமிடம் முன்பே ஊற வைத்துப் பின் அதையும் மிக்ஸியில் கொர, கொரப்பாக ரவை பதத்தில் ஓட்டி எடுக்கவும்.

பின், வெங்காயம், ப. மிளகாயை ஒரு அகல அடி கனமான வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு, போட்டு பொன்னிறமாக வரும் வரை கிளறிப் பின் அத்துடன் துருவிய கேரட் இஞ்சி துருவலை சேர்த்து நன்கு கை விடாமல் வதக்கவும். (ஃப்ரை பேன் சிறந்தது) வதங்கியதும் மிக்ஸியில் அரைத்து வைத்திருக்கும் கடலைப்பருப்பு ரவையைப் போட்டு நன்கு கிளறிக் கொண்டே இருங்கள்.

ஐந்தே நிமிடத்தில் உதிர், உதிராக வரும். இத்துடன் வெந்திருக்கும் காய்களையும் சேர்த்துத் தேவையான உப்புச் சேர்த்து நன்கு கிளறி சிறிது பச்சை கொத்துமல்லி இலையை கிள்ளிப் போட்டு சூட்டுடனேயே ஒரு சிறிய எலுமிச்சை அளவு கலவை எடுத்து உள்ளங்கையில் வைத்து கோழி முட்டை ஷேப்பில் பிடித்து வைக்கவும். இப்படியே எல்லா கலவையையும் பிடித்து ஒரு அகலப் பிளேட்டில் வைக்கவும்.

பிறகு பற்ற வைத்த கேஸ் அடுப்பின் மீது வாணலி வைத்து எண்ணெய் விட்டு சூடாகியதும் முட்டை வடிவில் செய்து வைத்த காய்கறி ஜாமூன் ஒன்றொன்றாக அரிசி மாவு + தயிர் + பேக்கிங் பவுடர் கலந்து உப்பு சேர்த்து வைத்த மாவில் நன்கு மூழ்கும் வரை நனைத்து கொதிக்கும் எண்ணெயில் போட்டுப் பொரித்து எடுக்கவும். வெஜிடபிள் ஜாமூன் மிகுந்த சுவையுடன் இருக்கும். குழந்தைகள் மட்டுமல்ல, பெரியவர்களும் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

- சாந்தி சூரியமூர்த்தி, சென்னை - 73.

ஐந்தாம் பரிசு

ட்ரை கலர் பட்டீஸ்

தேவையான பொருட்கள் :

சிகப்பு வண்ணத்திற்கு -

உருளைக் கிழங்கு

- 1 கிலோ (வேக விட்டு மசித்தது)

கடலை மாவு - 3 டேபிள் ஸ்பூன்

இஞ்சி, ப. மிளகாய் விழுது

- 1 டேபிள் ஸ்பூன்

எலுமிச்சை - 1

ஆரஞ்சு கலர் - சில துளிகள்

உப்பு - தேவைக்கேற்ப

பச்சை வண்ணத்திற்கு -

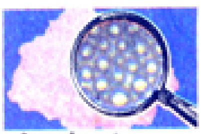
பச்சை பட்டாணி (வேகவிட்டு மசித்தது)

- ½ கிலோ



ரெக்ரான் ஃபைபர்ஃபில் - உங்கள் தலையணை, மெத்தை மற்றும் குவில்ட்டுகளில் நிரப்புவதற்கான மிகச் சிறந்த ஃபைபர்.

சுகமானது மற்றும் உறுதியானது. நீடித்தும் உழைக்கிறது.



குழிவான ஃபைபர்

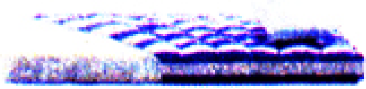


இலேசானது



சலவை செய்யக் கூடியது

ரெக்ரான் ஃபைபர்ஃபில் அமெரிக்காவின் டூபாண்ட் தொழில்நுட்பத்தின் அடிப்படையில் உற்பத்தி செய்யப்படும் ஒரு ரிலையன்ஸ் நிறுவனத்தின் தயாரிப்பாகும். இதில் விசேஷமான **குழிவு** அமைப்பு உள்ளதால், **ஒப்பற்ற குவியை, அடுக்கை** மற்றும் **காற்றோட்டத்தை** உறுதி செய்வதோடல்லாமல், **வெப்பம் உருவாகுவதையும்** தவிர்க்கிறது. ரெக்ரான் ஃபைபர்ஃபில் **இலேசானது. நீடித்துழைக்கவல்லது. சுகாதாரமானது** மற்றும் **சலவை செய்யக் கூடியது.** மற்ற நிரப்பும் பொருட்கள் 1 கிலோ தேவைப்படும் இடத்தில் நீங்கள் ரெக்ரான் ஃபைப்பர்ஃபில்லை 650-700 கிராம் உபயோகித்து **செலவை குறைக்கலாம்.** தங்கள் தலையணை, மெத்தை மற்றும் குவில்ட்டுகளில் நிரப்புவதற்காக ரெக்ரான் ஃபைபர்ஃபில்லை யாவரும் விரும்பி உபயோகிப்பதில் ஆச்சரியம் ஒன்றுமில்லை.



மேம்பட்ட மற்றும் நீடிக்கும் சுகத்திற்காக ரெக்ரான் ஃபைபர்ஃபில் உபயோகிப்பதையே வற்புறுத்தவும்.

RECRON FIBREFILL
A Quality Product from Reliance

ரெக்ரான் ஃபைபர்ஃபில் அருகமைந்த தலையணை-மெத்தைக் கடைகளில் கிடைக்கிறது.

Mudra:RFL:6969:TM

இப்போது எல்.ஐ.சியின் ஜீவன் மித்ரா மும்மடங்கு காப்பீட்டுடனும் கிடைக்கிறது.



எல்.ஐ.சி பல விதமான பன்மடங்கு காப்பீட்டுத் திட்டங்களை வழங்குகிறது. அந்த வரிசையில் வரும் நவீன திட்டம் இது. ஒரு சிறிய கூடுதல் தொகையின் மூலம் மும்மடங்கு காப்பீடு பெறலாம். விபத்து மரணமாயின் நான்கு மடங்கு காப்பீடும் உண்டு. குறைந்த செலவில் அதிக காப்பீடு வழங்கும் அருமையான திட்டம் ஜீவன் மித்ரா (மும்மடங்கு காப்பீடு).

அடிப்படைத் தகுதிகள்

1) **வயது வரம்பு** - 18 முதல் 50 வரை

2) **முதிர்ச்சி அடையும்போது வயது** - 70 ஆண்டுகள்

3) **பாலிசியின் காலம்** - 15 முதல் 30 ஆண்டுகள் வரை

நன்மைகள்:

- <u>பாலிசி முதிர்வடையும்போது</u> : பிரீமியங்கள் முறையாக செலுத்தப்பட்டிருந்தால் பாலிசிதாரருக்குக் காப்பீட்டுத் தொகையும், லாபத் தொகையும் வழங்கப்படும்.
- <u>இறப்பு நேரிட்டால்</u> : பாலிசி நடப்பிலிருக்கும் பட்சத்தில், பாலிசிக்காலத்திற்குள் இறப்பு நேரிட்டால், நியமனதாரருக்கு மூன்று மடங்கு காப்பீட்டுத் தொகையும், லாபத் தொகையும் வழங்கப்படும்.
- <u>விபத்துக் காப்பீடு</u> : விபத்தினால் மரணம் ஏற்பட்டால், நான்கு மடங்கு காப்பீட்டுத் தொகை வழங்கப்பட்டும்.

மேலும் விவரங்களுக்கு அருகில் உள்ள எல்.ஐ.சி கிளை அல்லது முகவரை அணுகுங்கள்

லைப் இன்ஷ்யூரன்ஸ் கார்ப்பொரேஷன் ஆப் இந்தியா

மக்களின் சேவையில்

Visit us at: www.licindia.com

daCunha/LIC/98/2000

இஞ்சி, ப. மிளகாய் விழுது – 2 தேக்கரண்டி
எலுமிச்சை – 1 மூடி
சர்க்கரை – ¼ தேக்கரண்டி
பச்சைக் கலர் – சில துளிகள்
உப்பு – தேவையான அளவு
வெள்ளை வண்ணத்திற்கு –
பனீர் – ½ கிலோ
இஞ்சி, ப. மிளகாய் விழுது – ½ தேக்கரண்டி
உப்பு – தேவையான அளவு
மைதா – 2 தேக்கரண்டி
எண்ணெய் – வேகவிட தேவையான அளவு

செய்முறை :

உருளைக் கிழங்கை வேகவிட்டு கட்டிகளின்றி மசித்து அத்துடன் சிவப்பு வண்ணத்திற்குக் கூறப்பட்ட சாமான்களைச் சேர்த்துப் பிசைந்து எலுமிச்சை சாறு, கலர் சேர்த்து கெட்டியாகப் பிசைந்து 15 உருண்டைகளாக உருட்டவும்.

பச்சை பட்டாணியை நீர் சேர்க்காமல் ஆவியில் வேகவிட்டு மிக்ஸியில் நைஸாக அரைத்து மற்ற சாமான்களுடன் சேர்த்துப் பிசைந்து 15 உருண்டைகளாக்கவும். இப்போது பச்சை வண்ண உருண்டை ரெடி.

பனீரை நன்கு உதிர்த்து மற்ற சாமான்களை சேர்த்துப் பிசைந்து 15 உருண்டைகளாக்கவும்.

முதலில் பச்சை கலர் (பட்டாணி) உருண்டையை சிறிய வட்டமாக்கி அதனுள் பனீர் உருண்டை வைத்து வட்டமாக உருட்டவும்.

கையில் எண்ணெய் தொட்டுக் கொண்டு உருளைக் கிழங்கு (ஆரஞ்சு கலர்) உருண்டையை உள்ளங்கையில் வட்டமாக தட்டி அதனுள் பனீர் உருண்டை உள்ளடக்கிய பட்டாணி உருண்டையை வைத்து எல்லா பக்கமும் இழுத்து மூடி போண்டா போல் உருண்டையாக்கவும். கையில் எண்ணெய் தொட்டுக் கொண்டால்தான் ஒட்டாமல் வரும். இது போல் எல்லாவற்றையும் செய்யவும்.

எண்ணெயை அடுப்பில் வைத்துக் காய்ந்ததும் இந்த போண்டாக்களை பொன்னிறமாக பொரித்து எடுக்கவும்.

ஒவ்வொன்றையும் சரிபாதியாக வெட்டி சட்னி, அல்லது சாஸுடன் சூடாக பரிமாறவும். இதை பாதியாக வெட்டினால்தான் 3 வண்ணங்களுடன் 'பட்டீஸ்' கண்ணைக் கவர்வதோடு, ருசியும் 'ஸுபர்ப்பாக இருக்கும்.

என் குழந்தைகள் மட்டுமல்ல எந்தக் குழந்தைக்கும் இந்த பட்டீஸ் பிடிக்குமென்பதில் சந்தேகமில்லை! சத்தான, ருசியான டிபன்!

– ராதா பாலு, கோலாப்பூர் - 3.



பால் போளி செய்யும்போது பம்பாய் ரவையை கால் டீஸ்பூன் உப்புப் போட்டு மாவுடன் பிசைந்து இரண்டு மணி நேரம் ஊற வைத்து, நெய் தடவிப் பூரி செய்தால் மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.

– சி. விஜி



வெள்ளை பூசணிக் காயை பூந்துருவலாக துருவி, உப்பு சேர்த்து, இஞ்சி, பச்சைமிளகாய், கொத்தமல்லி, கருவேப்பிலை, கடுகு தாளித்து தயிரில் கலந்து தயிர் பச்சடியாக சாப்பிட்டால் மிகவும் ருசியாக இருக்கும். பூசணிக்காய் ரத்தக் கொதிப்பு, கொலஸ்ட்ரால், தலை சுற்றல் எல்லாவற்றையும் கட்டுப்படுத்தும்.

– லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்

ஆசிரியைகளே!

இருபது வருடங்களுக்கு முன் ஒரு நாள் வகுப்பில் மனையியல் எடுத்துக் கொண்டிருந்தேன். ஒரு மாணவி இருப்புக் கொள்ளாமல் தவித்தாள். பின் ஒருவாறு என்னிடம் "மிஸ், எனக்குத் தாங்க முடியாத தலைவலியாக இருக்கிறது. உடனே வீட்டுக்குப் போக வேண்டும்" என்றாள். உடனே தலைமை ஆசிரியையிடம் அனுப்பினேன். அவர் சற்று விசாரித்து விட்டு வீட்டுக்கு அனுப்பி விட்டார். மறுநாள்தான் தெரிந்தது... அவள் வீட்டுக்குப் போகவில்லை, தன்னுடைய காதலனுடன் ஓடிப் போய் விட்டாள் என்று. சரியாக ஒரு மாதம் சென்றது. தலையைத் தொங்கவிட்டுக் கொண்டு கண்ணீருடன் தன் தந்தையுடன் பள்ளிக்கு வந்தாள். அவள் தந்தை சொன்னார் அவன் அவளை



பம்பாயில் விட்டு விட்டு ஓடி விட்டானென்று. நன்றாகப் படித்த மாணவி. அவளால் அதற்குப் பிறகு எதிலும் கவனம் செலுத்த முடியவில்லை. இப்படி என் சர்வீஸில் எத்தனையோ கேஸ்கள்.

சில மாதங்களுக்கு முன் ஒரு தாய், தன் மகள், பேத்தி ஆகியோருடன் டி.சி. வாங்க வந்திருந்தார். அந்தப் பெண் ஒன்பதாவது படிக்கும் போது ஓடிப் போனவளாம். அதே கதை. குழந்தை பிறந்தவுடன் கையைக் கழுவி விட்டு அவன் சென்று விட அவள் தாய் வீடு திரும்பியிருக்கிறாள். அவள் மீது மிகுந்த கோபத்தில் இருந்த தந்தை அவளை ஏற்றுக் கொள்ளவில்லை. அவளுக்குப் பரிந்த அவள் தாயையும் வீட்டை விட்டு வெளியேற்றிவிட அந்த மூவரும் இப்போது தெருவில். சினிமா பார்க்கும் மாணவிகள் அதை அப்படியே உண்மையென நம்பி விடுகிறார்கள். சினிமாப்படி இப்போது ரௌடிகள் கூட காதலர்களாக முடிகிறதே.



அம்மாவாகுங்கள்

ஒரு கவிதை அவன் எழுதி, நேரில் உருகிப் பேசிவிட்டால் போதும், கூடக் கிளம்பி விடு கிறார்கள். பெண்கள் பள்ளியில் இந்நிலை அதிகம் காணப்படுகிறது.

மாணவிகள் பள்ளிகளில் தினமும் ஏறக் குறைய ஆறு மணி நேரத்தைச் செலவிடு கிறார்கள். இது ஏறக்குறைய ஒரு நாளின் கால் பகுதி. பாதி அம்மாக்களாக ஆசிரியைகள் மாற வேண்டியிருக்கிறது. நிறைய சமயங்களில் அவர்கள் எழுதி வைத்திருக்கும் காதல் கடிதங் கள், தங்கள் நண்பிகளிடம் சொல்வது என்று காதல் பிடிபடுகிறது. உடனேயே வீட்டில் பெற்றோரை அழைத்து அதைப் பெரிய விஷயமாக்கினால் அது தற்கொலையில் முடியலாம் என்பதை ஆசிரியைகள் மறக்க லாகாது.

மாணவிகளிடம் மனம் விட்டுப் பேசிப் பார்த்ததில் சில விஷயங்கள் எனக்குப் பிடி பட்டன. அதிக மாணவிகள் சொல்வது "வீட்டில் அம்மாவின் கண்டிப்பும், கட்டுப் பாடும் தாங்க முடியவில்லை" என்பதே. எதுக் கெடுத்தாலும் திட்டு, அடி, உதை, மற்றவர்கள் முன் அவமானப்படுத்துதல் என்கிறார்கள். அம்மாக்கள் மாறி வருகிறார்களா?

குறைவான மதிப்பெண் பெறும் மாணவி யரை அவர்கள் பெற்றோரை அழைத்து வரச் சொல்வது உண்டு. அம்மாக்கள் வந்தால் பெண்களைப் பெரும் அர்ச்சனை செய்கி றார்கள். அவர்கள் கூறும் முதல் குற்றச்சாட்டு, "வீட்டில் அவள் படிப்பதேயில்லை. முழு நேரமும் டிவி. பார்க்கிறாள்" என்பதுதான். நான் உடனே அவர்களைக் கேட்ப துண்டு, "நீங்க ஏன் டிவி. பார்க் கிறீர்கள்? நீங்க கொஞ்சம் தியாகம் பண்ணி அவர்களைப் படிக்கவிடக் கூடாதா? பன்னிரண்டாவது வகுப் பாச்சே?" என்று. ஆனால் அதை மட்டும் அம்மாக்கள் என்ன காரணத்தாலும் விட்டுக் கொடுக்கத் தயாராகி இருப்பதில்லை.

ஆசிரியர்கள், எங்கே மாணவிகள் தங்களை மதிக்காமல் போய்விடுவார் களோ என்று அதிகம் பயப்படுகிறார்கள் என்று நான் நினைக்கிறேன். முழுநேர மிரட்டல், உருட்டல் இட்டு என்று மாணவி களை நரகமாக்குவது எந்த வகையில் நியாயம்? ஏற்கெனவே வீட்டில் குடிகார அப்பா, வேலைக்குப் போய் எரிச்சலுடன் திரும்பும் தாய் என்று இவர்களிடம் கொஞ்ச மும் அன்பை அடைய முடியாத குழந்தை களை நாமும் விரட்டுவதால் யாருக்கு லாபம்? கண்டிப்போடு கொஞ்சம் அன்பையும் காட்டு வதும் தவறில்லையே.

பதினொன்றாம் வகுப்பில் நன்றாகப் படித்த மாணவி அவள். பனிரெண்டாவது வகுப்பில் ஏனோ நன்றாகவே படிக்கவில்லை. அடுத்தடுத்து ஆசிரியைகள் தண்டனை வழங்கியும் அவள் திருந்துவதாகக் காணோம். நான் கூப்பிட்டு விசாரித்தேன். அப்போது தான் அவள் மன நிலையின் காரணம் எனக் குப் புரிந்தது. திடீரென்று மாணவியின் தாயார் மனநோயாளியாகி விட்டிருக்கிறார். வீட்டில் ஒரே கூச்சல் குழப்பம், நிம்மதி யில்லாத அவள் படிப்பில் கோட்டை விட ஆரம்பித்திருக்கிறாள்.



இன்னொரு மாணவி - எல்லாரிடமும் சண்டை. மற்ற மாணவிகள் சாதாரணமாக எதுவும் சொல்லி விட்டால் கூட விம்மி விம்மி அழ ஆரம்பித்தாள். ஆசிரியைகளுக்கும் மற்ற மாணவிகளுக்கும் அதனால் பெரிய பிரச்னை யாக இருந்தது. காரணம் என்னவென்று ஆராய்ந்தால்... செங்கல்பட்டிலிருந்து தினம் அப்பா சென்னைக்கு வேலைக்குக் காலையில் சென்று இரவு திரும்புகிறார். இங்கே அம்மா, எதிர்த்த வீட்டு கண்ணனுடன் அவரில்லாத நேரங்களில் குலாவல். இவளுக்குத் தெரிந்ததை அறிந்த அம்மா மகளுக்கு எச்சரிக்கை விடுத் திருக்கிறார். "இதை அப்பாவிடம் சொன்னால் நான் தற்கொலை செய்து விடுவேன்" என்று. அப்பாவிடம் சொல்ல பயம், அம்மாவின் நடத்தையால் ஏற்படும் எரிச்சல் என்று இரு

தலைக் கொள்ளி எறும்பாய் தவித்தவளால் எப்படிப் படிக்க முடியும்?

வாணலிக்குத் தப்பி அடுப்பில் விழுந்த கதையாக வீட்டில் ஒழுக்கம், கட்டுப்பாடு என்று அவர்களைப் போட்டு உலுக்குவது போதாதென்று பள்ளியிலும் அவர்கள் வாழ்க்கை நரகமாகாமலிருக்கச் செய்வது ஆசிரியைகளின் கடமை.

என் மகள் படித்த ஒரு பெண்கள் பள்ளியில் அவளைக் கூடைப் பந்து விளையாடச் செய்திருக்கிறார்கள். அதுவும் எப்போது? கடுமையான வெயில் வேளையில் சிமெண்ட் தரையில். வீட்டிற்கு வந்த பிறகு பார்த்தால் இரண்டு கால்களும் கொப்பளித்து பலூனாக வீங்கியிருக்கிறது. இரவு முழுவதும் வேதனை. மறுநாள் திரும்ப டீமிற்காக விளையாடச் சொன்ன போது அவள் காலைக் காட்டியிருக்கிறாள். அவள் ஆசிரியை சொன்னது, "பிளேடால் அந்தக் கொப்பளங்களை வெட்டி விட்டு விளையாடு!" நாம் எங்கே போய்க் கொண்டிருக்கிறோம்?

எனக்குப் பாடம் நடத்திய ஆசிரியைகளை நினைத்துப் பார்க்கிறேன். எவ்வளவு உரிமையாய் அன்பு பாராட்டினார்கள்? அதனால் அவர்கள் அடித்தது கூட வலிக்கவில்லையே. ஆசிரியைகளை படம் வரையச் சொல்லுங்கள் உங்கள் மாணவிகளை! புருவத்தை நெறிக்கும் முகபாவனை, கண்ணாடியை விட்டுத் தெறித்து விடுவது போலிருக்கும் கண்களில் இருப்பது வெறுப்பும், சலிப்பும், எரிச்சலும். கடுகடுப்போடும், கண்டிப்போடும் முழு நேரமும் இருந்தால்தான் பாடம் கற்பிக்க முடியும் என்று ஆசிரியைகளுக்குச் சொன்னது யார்? இது வேண்டாத விளைவுகளை மட்டும்தான் தர முடியும் என்பது நமக்குத் தெரியாததா?

மனித நேயத்தோடு பிரச்னைகளை அணுக ஆசிரியைகள் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். முதலில் புன்னகை பூக்கத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். கூலிக்கு மாரடிக்கும் மனப்போக்கு ஆசிரியைகளுக்கு மாறி மாணவிகளை அவர்களின் குறைபாடுகளோடு அணுகத் தக்க ஆசிரியைகளே தேவை. ஆசிரியைகள் என்றாலே தண்டனைகள் தரும் யந்திரம் என்கிற நிலை மாற வேண்டும். ஆயிரம் தடவை இம்போஸிஷன் எழுதினாலோ, முழங்காலில் பீரியட் முழுவதும் நின்றாலோ, பள்ளி மைதானத்தை பத்து முறை சுற்றி ஓடினாலோ படிப்போ, ஒழுக்கமோ வந்து விடாது என்பதை ஆசிரியைகள் உணர வேண்டும்.

மாணவிகளைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். அவர்களுக்கே கூட உடல் நலக்குறைவோ, மன வேதனைகளோ இருக்கலாம். கொஞ்சம் அன்பாகப் பேசிப் பாருங்கள். உங்களை பள்ளி அம்மாவாக ஏற்றுக் கொண்டு விடுவார்கள். வீட்டில் நிம்மதியில்லாத சூழ்நிலை இருந்தால் கூட அதை உங்கள் அன்பால் மாற்ற முடியுமே. பள்ளிகள் சிறைச்சாலைகளாக மாற வேண்டாமே. ஆசிரியைகளே, அம்மாவாகுங்கள். உங்களுக்கு எத்தனை பெண் குழந்தைகள் என்று மகிழ்ச்சி கொள்ளும்படி அத்தனை குழந்தைகளும் உங்கள் சொந்தக் குழந்தைகளாகி விடுவார்கள். முயன்றுதான் பாருங்களேன்.

— ஜவி தியாகராஜன்



ஜனவரி இதழில் ஜாதி நார்த்தங்காயில் ரசம் செய்யலாம் என்று லக்ஷ்மி ரங்கநாதன் எழுதியிருந்தார். இதில் சாதம் பிசையலாம், எலுமிச்சை சாதம் தயாரிப்பதைப் போல். கடுகு, மிளகாய், கடலைப் பருப்பு தாளித்து, ஜாதி நார்த்தங்காயை சாறு பிழிந்து சாதம் தயாரிக்கலாம். உடம்பிற்கும் மிகவும் நல்லது. இதை ஜூஸ் செய்து சாப்பிட்டால் தொண்டைக் கட்டுக்கும் நல்லது. செய்து பாருங்களேன்!

– எஸ். விசாலாட்சி



சிரித்து மகிழுங்கள்!

நாம் தினமும் பல பிரச்னைகளை எதிர் கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. வீட்டில் பிரச்னை, ஆபீஸில் பிரச்னை ஏன் வெளியில் இறங்கினாலே நம்மைச் சுற்றி பல பிரச்னைகள் சூழ்ந்து கொள்கின்றன. பிரச்னைகளால் மன அழுத்தம் ஏற்பட்டு எதிர்ப்பு சக்தி குறைவதால் பல நோய்கள் நம்மை நிரந்தரமாக ஆள்கின்றன.

மன அழுத்தத்தால் வாயுத் தொல்லை, முடி கொட்டுதல், நரம்புத் தளர்ச்சி, மன வியாதி இருதய நோய், மூச்சுப் பிடிப்பு, மூட்டு வலி என்று பலபாகங்கள் பாதிக்கப்படுகின்றன.

எப்படி எதிர்மறை எண்ணங்களால் (negative thinking) ஏற்படும் மன அழுத்தம் நம் உடலை அதிகமாக பாதிக்கிறதோ, அதே போல் நேர்மறை எண்ணங்களால் (positive thinking) ஏற்படும் நகைச் சுவை உணர்ச்சியால் நம் உடம்பில் பல ரசாயன மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு நம் உடலை நோயிலிருந்து தடுத்து பல நன்மைகள் செய்கின்றன. "சிரிப்பதால் நோய் விட்டுப் போகும்"னு சும்மாவா சொன்னார்கள்...

சிரிப்பாளர் "லே அன்னா ஜேஷ்வா" (Leigh Anne Jasheway) என்ற ஆசிரியர் சிரிப்பதால் நம் உடல் மனோ ரீதியாகவும், உடல் ரீதியாகவும் எப்படி நன்மை புரிகிறது என்று புத்தகமாக எழுதியிருக்கிறார். அவற்றிலிருந்து சிறு துளிகள் -

1. சிரிப்பதால் நம் நாக்கில் உமிழ்நீர் அதிகம் சுரக்கிறது. அதிலுள்ள எதிர்ப்பு நுண்ணுயிர்களின் (Anti bodies) அளவு கூடுவதால் காற்று வழியாக உள்ளே புகும் கிருமிகளுடன் நன்றாக சண்டையிட்டு நுரையீரல் நோய் அதிகம் வராமல் தடுக்கிறதாம்.

2. நம் மூளையில் 'லிம்பிக் ஸிஸ்டம்"தான் நம்முடைய உணர்வுகளை கட்டுப்படுத்துகிறது. நாம் வாய்விட்டு சிரிக்கும் போது 'சிரம் கார்டிசால்" என்ற சுரப்பியின் அளவு குறைவதால் மன அழுத்தத்தால் ஏற்படும் உடல் பாதிப்பிற்கு நல்ல மாற்று மருந்தாக பயன்படுகிறது. அதே போல் மற்றொரு சுரப்பியின் அளவு கூடுவதால் நல்ல எதிர்ப்புச் சக்தியையும், நிம்மதியான தூக்கத்தையும் கொடுக்கிறது.

3. சிரிப்பதால் வயிற்றில் அமிலச் சுரப்பு குறைவதால் வயிற்றில் 'அல்சர்' உண்டாவதைத் தடுக்கிறது.

4. உடம்பில் உள்ள எல்லா தசைகளும் இறுக்கத்திலிருந்து தளர்கிறது.

5. மூட்டு எலும்புகளில் சுரக்கும் எண்ணெய் அதிகமாவதால் 'ஆஸ்டியோ போரோஸிஸ்' என்ற மூட்டுவாதம் அதிகம் வராமல் தடுக்கலாம்.

6. மன அழுத்தம் குறைவதால் உடலில் புத்துணர்ச்சி ஏற்பட்டு மூளையின் வேலைகளை துரிதப் படுத்துகிறது.

7. ரத்த அழுத்தம் குறைவதுடன் இருதயத்



துடிப்பு சீராகிறது.

8. சிரிப்பதால் நுரையீரலில் போகும் காற்றின் அளவு கூடுவதால் நுரையீரல் நன்கு விரிந்து சுருங்குவதால் "குரோனிக் நுரையீரல்" நோய் அதிகம் வராமல் தடுக்கிறது.

9. நம் உடம்பில் காற்று, உணவு, நீர் வழியாக புகும் வைரஸ் கிருமிகளுடன் எதிர்த்துப் போராடக் கூடிய எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கிறதாம்.



அதனால் முகத்தை 'உம்மென்று' வைத்துக் கொள்ளாதீர்கள். கோபப்படுவதால் முகம் சுருக்கமடைந்து முகம் விகாரமடைகிறது. இளம் வயதிலேயே முதிய தோற்றத்தை ஏற்படுத்தும். அதனால் மனம் விட்டுச் சிரியுங்கள். எந்தப் பிரச்னையையும் நகைச்சுவை உணர்வோடு மேலோட்டமாக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

நாம் கேலிகளுக்கு உள்ளாகும் போதோ, அலட்சியப்படுத்தப்படும் போதோ இல்லை அவமானப்படுத்தப்படும் போதோ மனம் சுருங்காமல் நம்முடைய கடமையைச் செவ்வனே செய்தோமானால் மன உளைச்சலிலிருந்து விடுபட முடியும். சிரிப்பதையே தாரக மந்திரமாகக் கொள்ளுங்கள்.

"இடுக்கண் வருங்கால் நகுக அதனை
அடுத்து ஊர்வது அஃது ஒப்பது இல்"

என்ற வள்ளுவர் வாக்கு போல துன்பம் வரும்போது மனம் கலங்காமல் மேலோட்டமாக எதிர் கொள்வது அந்தத் துன்பத்தைத் தொடர்ந்து அழிக்கவல்ல சக்தியை நமக்குத் தருவதுதான் சிரிப்பு.

ரூ.510/- விலை மதிப்புள்ள இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் ரூ.150/- மட்டுமே!

3 டிவிஷன்களின் பேக்கேஜ்

டிவிஷன்-1	டிவிஷன்-2	டிவிஷன்-3	ரூ.
ரூ. 130/-	ரூ. 170/-	ரூ. 210/-	510/-

டிவிஷன் -1 ABCD முதற்கொண்டு ஆங்கிலத்தில் படிக்கவும் எழுதவும் கற்பித்து நம்மவர்களுக்கும் தேவையான நிலையில் ஸ்டாண்டர்டு இங்கிலீஷ் கற்பிக்கப்படுகிறது. இந்த கோர்ஸின் ஃபீஸ் ரூ. 130/-

டிவிஷன் -2 பிழைகள் இன்றி ஆங்கிலம் எழுத தேவையான இங்கிலீஷ் இலக்கணம் முறையாக, சுலப சூத்திரங்களாக, எளிமையாக கற்பிக்கப்படுகிறது. இந்த கோர்ஸின் ஃபீஸ் ரூ. 170/-

டிவிஷன் -3 வெகு சுலபமாக எந்த ஒரு சந்தர்ப்பத்திலும் தடுமாறாமல், பிழைகளின்றி, மிகவும் சுலபமாக பேச கற்பிக்கப்படுகிறது. இந்த கோர்ஸின் ஃபீஸ் ரூ. 210/-

12 மொழிகளின் கோர்ஸ்கள்

(12 இன் 1 பாக்கெட் சைசில்) ஃப்ரீ

1. ஹிந்தி ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 2. தெலுங்கு ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 3. கன்னடம் ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 4. மலையாளம் ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 5. பெங்காலி ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 6. மராத்தி ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 7. பஞ்சாபி ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 8. குஜராத்தி ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 9. அரபிக் ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 10. உருது ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 11. ஒரியா ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 12. சான்ஸ்கிரிட் ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ்

8 ஃபென்டாஸ்டிக் கிஃப்ட் கோர்ஸ்கள்

(8 இன் 1 பாக்கெட் சைசில்) ஃப்ரீ

1. ஈஸி மனி எர்னிங் கோர்ஸ் *(சுலபமாக பணம் சம்பாதித்தல்)*
2. சீக்ரெட் மேஜிக் கோர்ஸ் *(நீங்களும் மேஜிக் செய்யலாம்)*
3. ஜென்ட்ஸ் ஸ்மார்ட்னெஸ் கோர்ஸ் *(ஆண்களின் வசீகரத்தை அதிகரிக்க)*
4. பியூட்டி ட்ரீட்மெண்ட் கோர்ஸ் *(அழகாய் தோற்றமளிப்பது எப்படி)*
5. சக்ஸஸ்புல் எக்ஸாமினேஷன் கோர்ஸ் *(தேர்வுகளுக்கு தயார் செய்யும் கோர்ஸ்)*
6. யோகா கோர்ஸ் *(வெவ்வேறு யோகாசனங்களின் விளக்கம்)*
7. "பாமிஸ்ட்ரி" கோர்ஸ் *(உங்களது எதிர்காலம் கூறும் ரேகைகள்)*
8. கிச்சன் ட்ரீட்மெண்ட் கோர்ஸ் *(சமையலறையில் பெண்களின் கைத்திறன்)*

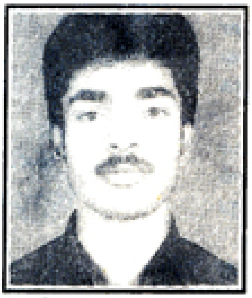
4 கோர்ஸ் கிஃப்ட் புத்தகங்கள்

(4 இன் 1 பாக்கெட் சைசில்) ஃப்ரீ

1. **வர்டு பவர்** *(ஆங்கில சொற்களின் அற்புத சக்தி)*
2. **லெட்டர் ரைட்டிங் பிராக்டீஸ்** *(இங்கிலீஷில் கடிதம் எழுதும் முறை)*
3. **அப்ரிவேஷன்ஸ் டிக்ஷனரி** *(டெக்னிகல் சொற்களின் டிக்ஷனரி)*
4. **வெர்ப்ஸ் டிக்ஷனரி** *(வினை சொற்கள்-அதன் ரூபங்கள்)*



மிகவும் அருமையாக இருந்தது!



ஸ்டூடெண்ட் இங்கிலீஷ் இன்ஸ்டிட்யூட்டின் ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் வாங்கி படித்தேன் மிகவும் அருமையாக இருந்தது. மிகவும் சுலபமாக ஆங்கிலம் கற்பிக்கும் அவர்களது முறை என்னை மிகவும் வியப்பிலாழ்த்தியது. உடனே நான் இந்த இன்ஸ்டிட்யூட்டில் சேர்ந்தேன்.

- BABU. K.

இக்கூப்பனை பூர்த்தி செய்து உடனே அனுப்பவும்

STUDENTS' ENGLISH INSTITUTE 745

15/1, Parthasarathipuram Extn. T. Nagar,
(Near Kodambakkam Rly. Station) Chennai - 600 017.

எனக்கு ரூ. 510/- விலை மதிப்புள்ள 3 டிவிஷன் இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் இலவச பாக்கெட்சைஸ் புத்தகங்கள் (8+12+4). அனைத்து புத்தகங்களையும் சேர்த்துரூ. 150/- க்கான வி.பி.பி அனுப்பவும். போஸ்ட்மேனிடம் பணம் தந்து எனது பேக்கேஜை பெற்றுக்கொள்கிறேன்.

(உங்கள் விலாசத்தை கண்டிப்பாக ஆங்கிலத்தில் எழுதி அனுப்ப வேண்டும்)

Name ....

Address ....

....

.... Pin Code | | | | | | |

காட்சி - 1

இடம் : நீளமான கிராமத்து வீடு

நேரம் : மாலை நாலரை மணி.

(அண்ணன் தம்பிகளான பாபுவும், சீனுவும் பள்ளியிலிருந்து புத்தக மூட்டையுடன் திரும்பி வருகின்றனர். சீனு அழுது கொண்டே வருவதை அவர்களின் அம்மா பாமா பார்க்கிறாள்)

பாமா : ஏண்டா சீனு? எதுக்குடா அழற?

சீனு : பாரும்மா இந்த பாபுவ. எப்பப் பாத்தாலும் என்னைய அடிச்சுக்கிட்டே இருக்கான்ம்மா.

பாமா : கடங்காரா! எதுக்குடா அவன அடிச்ச?

பாபு : அவன் என்னை 'அஞ்சாங்கிளாஸ் அண்டங் காக்கா'ன்னாம்மா. அதுக்குத்தான் அடிச்சேன்.

சீனு : அவன்தாம்மா என்னை முதல்ல 'மூணாங்கிளாஸ் மூஞ்சூறு''ன்னு சொன்னான்.

பாமா : (வெறுப்புடன்) போங்கடா. நீங்களும் உங்க சண்டையும் சரி. ரெண்டு பேரும் கொல்லப்பக்கம் போயி கை, கால் அலம்பிட்டு வாங்க. டிபன் எடுத்து வைக்கறேன். (உள்ளே போகிறாள்).

சீனு : (பாபுவிடம்) இரு; இரு. உன்னை அப்பாகிட்ட மாட்டி விடறேன்.

பாபு : சரிதான் போடா மொச்சக் கொட்டை.

சீனு : போடா புளியங் கொட்டை.

(அடுக்களையிலிருந்து பாமா வருகிறாள்)

பாமா : ஏண்டா சனியங்களா! இன்னுமா கை, கால் அலம்பப் போகலை? அடி வேணுமா உங்களுக்கு?

(இருவரும் வேகமாய் பின்பக்கம் ஓடுகிறார்கள்)

காட்சி - 2

இடம் : அதே வீட்டின் அடுக்களை.

நேரம் : மாலை நாலே முக்கால் மணி.

*(பாபுவும், சீனுவும் தோசை சாப்பிடு



மாலை முழுவதும் விளையாட்டு

கிறார்கள்)

பாமா : டேய், இங்க பாருங்க. சாப்பிட்டு யூனிஃபார்மை அவுத்து வேற ட்ரெஸ் போட்டுண்டு வெளில விளையாடப் போங்க. யூனிஃபார்மை போட்டுண்டு போயி நாசம் பண்ணிண்டு வந்தீங்கன்னா வீட்டுக்குள்ள விட மாட்டேன். இப்பவே சொல்லிட்டேன்.

பாமா : *(சீனுவிடம்)* ஏண்டா, நாளைக்கு உனக்கு மந்த்லி டெஸ்ட் இருக்கு, இல்ல?

சீனு : ஆமாம்.

பாமா : நாளைக்கு என்னடா பரீட்சை?

சீனு : தமிழு.

பாமா : தமிழா. போன தடவையே தமிழ்ல ஃபெயிலு. உங்கப்பா கிட்ட அப்ப அடி வாங்கினது ஞாபகம் இருக்கில்ல? இன்னிக்கு வாசல்ல போயி ஆடிண்டு இருக்காம ஒழுங்கா பாடத்தைப் படி. ஆமாம், அந்த மனப்பாடப் பகுதி செய்யுளெல்லாம் தெரியுமா, இல்ல மறந்தாச்சா?

சீனு : *(முனகலாய்)* ம்ம்.

பாமா : என்ன ம்ம்? இந்த தடவையும் ஃபெயில் ஆயிட்டு வந்தியோ உங்கப்பா உன் முதுகுத் தோலை உரிச்சுடுவார். அவன் பாபு வெளில போனாப் போகட்டும். அவனுக்கு பரீட்சை இல்ல. நீ வெளில போகக் கூடாது. தெரிஞ்சுதா? என்ன சொல்றது காதுல விழறதா இல்லியா?



ஷ்ருதி பாலஸரஸ்வதி

சீனு : *(மறுபடி முனகலாய்)* ம்ம்.

(பாபு வாயை இடது கையால் மறைத்துக் கொண்டு சீனுவைப் பார்த்து கிண்டலாய்ச் சிரிக்கிறான்)

காட்சி - 3

இடம் : அதே வீடு கொண்ட தெரு.

நேரம் : மாலை ஆறரை மணி.

(கண்ணாமூச்சி விளையாட்டின் உச்சமான நேரம்)

(சீனு மறைந்து கொண்டு இருக்கும் அவன் நண்பர்களை தேடிக் கொண்டு வருகிறான். எதிரே மணிக் குட்டி எதிர் கொள்கிறான்)

மணிக்குட்டி : என்னடா

சீனு இது? ஒரு மணி நேரமாய் நீதான் சிக்கியாடா?

சீனு : ஆமாண்டா. சே! இந்த கண்ணாமூச்சி விளையாட்டே இப்படித்தாண்டா. ஒவ்வொரு ஆட்டமும் யாரோ ஒருத்தன் 'ஐஸ்' அடிச்சிடறாண்டா.

மணிக்குட்டி : உங்கண்ணன் பாபுதாண்டா நிறைய ஆட்டம் 'ஐஸ்' அடிக்கறான்.

சீனு : கடன்காரண்டா அவன். அவனுக்கு எம்மேல தம்பிங்கற பாசமே கிடையாதுடா. எப்பப் பாத்தாலும் என்னையேதான் சிக்கி ஆக்குவான்.

மணிக்குட்டி : ஏண்டா யூனிஃபார்ம் போட்டுண்டே விளையாட வந்தே? பாரு எப்பிடி அழுக்கு ஆயிருக்கு. இதுக்குத்தான் நான் எந்த விளையாட்டும் விளையாடறதே இல்லை.

சீனு : *(முனகலாய்)* ம்க்கும். இன்னிக்கு வீட்ல நல்லா அடி கிடைக்கும் எனக்கு.

மணிக்குட்டி : டேய்! சீனு, அங்க பாருடா. சேதுவோட அம்மா வராங்க. சேதுவைக் கூப்பிடத்தான் வராங்கன்னு நினைக்கறேன். அவன் போயாச்சுன்னா விளையாட்டு முடிஞ்சுடும். நீ சிக்கிலேந்து தப்பிச்சுக்கலாம்.

(சீனு சந்தோஷமாய் சேதுவின் அம்மாவை எதிர் கொள்கிறான்)

சீனு : என்ன மாமி?

மீனாட்சி : சேது எங்கேடா?

சீனு : சேது எங்கேயோ ஒளிஞ்சுண்டு இருக்கான் மாமி. நாங்க கண்ணாமூச்சி விளையாடிண்டு இருக்கோம்.

மீனாட்சி : என்னடா பெரிய கண்ணாமூச்சி. கூப்பிடு அவனை.

சீனு : *(சந்தோஷமாய்)* சேதூ! வெளியில வா! உங்கம்மா கூப்பிடறாங்க!

(சற்று நேரத்தில் சேது, பாபு உட்பட அனைவரும் வெளியே வருகின்றனர். மீனாட்சி சேதுவை கையைப் பிடித்து அவன் முதுகில் 'தொம்'மென்று ஒன்று வைக்கிறாள்)

மீனாட்சி : சனியனே! போன பரீட்சைல முப்பத்தி ரெண்டாவது ரேங்க் வாங்கியிருக்க. இப்ப படிக்கற நேரத்துல கண்ணாமூச்சியா விளையாடற? வாடா வீட்டுக்கு.

(சேதுவை தர, தரவென்று அவள் இழுத்துச் செல்ல மற்ற பையன்கள் எல்லோரும் சிரிக்கிறார்கள். பிறகு ஒருவர் பின் ஒருவராய் எல்லோரும் வீட்டுக்குப் போய்விட சீனுவும், மெதுவாக வீட்டை நோக்கி நடக்கிறான்)

காட்சி - 4

இடம் : சீனுவின் வீடு. அதன் முன்னுள்ள அறை.

நேரம் : மாலை ஏழு மணி.

(சீனு சோகமாய் வீட்டிற்குள் நுழைகிறான். அவன் அப்பா ரமணி ரேழியில் நிற்கிறார். அவர் முகத்தில் கேலி கோபத்தை மிஞ்சியிருக்கிறது)

ரமணி : என்ன சார்? எங்கே வரீங்க?

சீனு : வீட்டுக்குத்தாம்ப்பா.

ரமணி : ஏன் வீட்டுக்கு வர்றீங்க? பசிச்சிடுத்தா?

சீனு : *(சட்டென்று)* அப்பா, ஸாரிப்பா. இனிமே விளையாடவே போக மாட்டேன்பா.

(ரமணி சீனுவின் 'ஸாரி'யை மதிக்காமல், தயாராய் வைத்திருந்த குச்சியால் கெண்டைக் கால் பகுதியில் படார் என்று ஒரு அடி வைக்கிறார். சீனு வீலென்று அலற, பாமா உள்ளிருந்து வருகிறாள்)

ரமணி : *(பாமாவிடம்)* இந்தாடி உன் புள்ளையைக் கூட்டிண்டு போய் படிக்க வை.

(பாமா தன் பங்கிற்கு அழுகின்ற சீனுவின் தலையில் 'நங்'கென்று கொட்டுகிறாள்)

பாமா : ஏண்டா சனியனே, வெளில போகாதே, போகாதேன்னு படிச்சுப் படிச்சு சொல்லியிருக்கேன். மறுபடியும் போயிருக்க.

அன்னாசிப் பழத்தை சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, வேகவைத்து, அதில் குறைந்த அளவு வெல்லப்பாகை ஊற்றி, (பழத்திலேயே இனிப்பு இருப்பதால்) ஒரிரு நிமிடம் கொதிக்க வைத்து இறக்கி, சிறிது ஏலப்பொடியும், ஒரு ஸ்பூன் நெய்யும் விட்டுப் பரிமாறினேன். சத்துள்ள சுவையான இனிப்பு என்று பாராட்டினர்.

– மைதிலி சீனிவாசன்



முந்திரி பாயசம் அல்லது பாதாம் கீர் அல்லது அரைத்துச் செய்யும் எந்தப் பாயசத்திற்கும், ஏலக்காயைக் கூட போட்டு அரைத்து விட்டால், திப்பியாக இருக்காது. தோலும் அரைபட்டு வாசனையாக இருக்கும். பொறுக்கி வெளியே போட வேண்டிய அவசியமில்லை. உட்கார்ந்து நசுக்கி சிரமப்பட வேண்டியதில்லை.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்



அதுவும் யூனிஃபார்ம்ல இத்தனை அழுக்கு பண்ணின்டு வந்திருக்க. இப்ப நான் உக்காந்து உன்னோட இன்னொரு செட் யூனிஃபார்மை அயர்ன் பண்ணணும். எனக்கென்ன வேற வேலையே இல்லைன்னு நினைச்சியா... சே... எனக்குன்னு வந்து வாய்ச்சிருக்கு, சனியன்.

(பாமா மறுபடி நங்கென்று ஒரு கொட்டு வைத்து சீனுவை பின்பக்கம் இழுத்துச் செல்கிறாள். பாபு தன்னைப் பார்த்து சிரிப்பதைக் கண்டவுடன் சீனுவின் அலறல் இரட்டிப்பாகிறது)

காட்சி - 5

இடம் : அதே வீட்டின் கூடம்.

நேரம் : மாலை ஏழரை மணி.

(பாமா சீனுவுக்கு உடை மாற்றி, கூடத்தி லிருந்த விநாயகர் பொம்மைக்கு முன்னே கொண்டு வந்து நிறுத்துகிறாள்)

பாமா : 'நான் இனிமே விளையாட போகவே மாட்டேன்'னு சாமிகிட்ட சத்தியம் பண்ணுடா.

(சீனு பேசாமல் நிற்கிறான்)

பாமா : *(உரத்த குரலில்)* சத்தியம் பண்ணுடா.

சீனு : *(முனகலாய்)* நான் இனிமே விளையாட போகவே மாட்டேன்.

பாமா : விநாயகர் கிட்டேயாக்கும் சத்தியம் பண்ணியிருக்க. ஞாபகம் வச்சுக்கோ. இனிமே விளையாடப் போனியோ உன் கையோ, காலோ உடைஞ்சிடும். பன்னெண்டு தோப்புக் கரணம் போடு. நான் இப்ப வரேன்.

(பாமா உள்ளே போக, சீனு வெறுப்பாய் தோப்புக்கரணம் போடுகிறான். அவன் பனி ரெண்டு தோப்புக்கரணம் போட்டு முடிக்கும் போது பாமா ஒரு டம்ளரோடு வருகிறாள்)

பாமா : இந்தா. இந்த ஹார்லிக்ஸை குடிச் சிட்டு படிக்க உட்காரு.

(சீனு அமைதியாய் ஹார்லிக்ஸ் குடிக்க, பாமா சீனுவின் தமிழ்ப் புத்தகத்தை எடுத்து வருகிறாள்)

பாமா : *(அன்பாய்)* இங்க பாருடா சீனு. இந்த கண்ணாமூச்சி விளையாட்டுனால ஒரு பிரயோஜனமும் இல்லை. டயம்தான் வேஸ்ட். அதையே படிப்புக்காக உபயோகப்படுத்தினா நல்ல மார்க் வாங்கலாம்; பெரிய படிப்பு படிக்க லாம். நல்லா சம்பாதிச்சு நல்லா இருக்கலாம். படிப்புதான் முக்கியம். விளையாட்டு எல்லாம் வேஸ்ட். என்ன புரியறதா?

(சீனு புரியாமல் தலையை ஆட்டுகிறான்)

பாமா : அதனாலதான் நாங்க எல் லோருமே விளையாட்டை எல்லாம் விட்டுட்டு படிங்கன்னு சொல்றோம். எல்லாம் உங்க நல்லதுக்குத்தான் தெரிஞ்சுதா?

(சீனு மறுபடி தலையை ஆட்டுகிறான். பாமா, அவன் தமிழ்ப் புத்தகத்தில் ஒரு செய் யுளை எடுத்துக் காட்டுகிறாள்)

பாமா : இந்தப் பாட்டை படிச்சு மனப் பாடம் பண்ணி வை. நான் போய் அப்பளம் பொரிச்சுட்டு வரேன். வந்து கேக்கும் போது சொல்லலையோ சூட்டைக் காய்ச்சி இழுத்துடு வேன். ஞாபகம் வச்சிக்கோ.

(சொல்லிவிட்டு உள்ளே போகிறாள். சீனு வெறுப்போடு தமிழ்ப் புத்தகத்தை எடுத்து அந்தப் பாடலை வாய்விட்டு படிக்க ஆரம் பிக்கிறான்)

சீனு : ஓடி விளையாடு பாப்பா – நீ
ஓய்ந்திருக்க லாகாது பாப்பா.

ஸ்ரீ:

ஸ்ரீமந் நடனகோபால நாயக்ஜை நம:

மதுரை ராணி சாரீஸ் சுங்குடிப் புடவைகள்

சென்னையில் தனி ஷோரூம்



"ராணி சாரீஸ்"

"RANEE SAREES"

MADURAI

SPECIAL QUALITY

COLOURS ARE GUARANTEED

FOR DHOBI WASH

COPY RIGHT REGD. A-52846/95

COPY RIGHT REGD. A-52846/95

காப்பி ரைட் ரிஜிஸ்டர் நம்பர் உள்ளதா
என பார்த்து வாங்கவும். மற்றவை நம் தயாரிப்பு அல்ல.

எங்களிடம் மதுரை சுங்குடிப் புடவைகள் ஸ்பெஷல் சுந்தர் காட்டன் சாரீஸ், மற்றும் அனைத்து காட்டன் புடவைகளும், மற்றும் 100% காட்டன் வேஷ்டி, துப்பட்டாக்களும் சுடிதார் மெட்டீரியல்களும் கிடைக்கும்

Reduction sale! From 24.3.2000 to 31.3.2000

RANEE SAREES

EXCLUSIVE SHOPEE

Shop. No. 23, "Gold Crest Complex" 1st Floor,
54 - 55, North Usman Road,
Panagal Park, (Near Petrol Bunk)
T. Nagar, Chennai - 600 017.
✆ 8217308, 8217309

ஓடி ஓடி உழைக்கணும்!



திருமதி சுப்பிரமணியன் :

பொதுத்துறையில் 21 வருடங்களாக பணிபுரியும் திருமதி ஸ்ரீமதி வேலைக்குப் போவதில் தனக்குப் பெரிய மனநிறைவு இருப்பதாகத் தோன்றவில்லை என சுருக்கமாகக் கூறினார்.

"ஒவ்வொரு சின்ன வீட்டு வேலையும் பூதாகாரமாகத் தோன்றி எல்லாவற்றையும் ஞாயிறு பார்த்துக் கொள்ளலாம் என்று ஒத்திப் போடுவது ஒன்றே மாமூலாக நடக்கும் விஷயம். குழந்தைகளுக்கு உடல் நலமில்லாமல் போனாலோ, அல்லது அவர்கள் பரீட்சை நாட்களிலோ அல்லது நெருங்கிய உறவினர் வரும் வேளையிலோ அலுவலகத்தில் 'லீவு' கிடைக்காமல் அவர்களை கவனிக்க முடியாமல் அலுவலகம் போகும்போது மனதில் குற்ற உணர்ச்சி ஓங்கி நிற்கும். அதையெல்லாம் 'ஞாயிற்று'க் கிழமைக்கு ஒத்திபோட முடியாத அவஸ்தை!!



* சுகன்யா ரமணி

மாமியாரின் உறுதுணையால் குழந்தை வளர்ப்பில் மற்றப் பெண்களைப் போல அவஸ்தை படவில்லை; அலுவலகத்திலும் பெரும் பிரச்னையெல்லாம் வந்ததில்லை என்றாலும் வேலைக்குப் போவதால் பெரிய சொர்க்கம் கிடைத்து விட்டது என்று எனக்கு மனதில் படவில்லை"

என்று சொல்லும் திருமதி சுப்பிரமணியன், 'பலசமயங்களில் குடும்ப வாழ்வில் தான் அதிகம் பங்கேற்க முடியவில்லை என்பதுதான் அடிமனத்தில் நெருடுகிறது' என்றார்.

"வேலைக்குப் போகாதவர்கள் பொறாமைப்படும்படி எதுவும் வேலைக்குப் போகிறவர்கள் சாதிக்கிறார்களா என்பது எனக்குப் புரியாத புதிர்" என்கிறார்.

திருமதி ஜானகி ராஜாராம்:

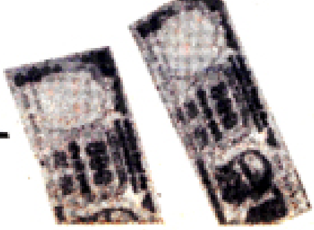
டெலிகம்யூனிகேஷன் துறையில் 35 வருடங்களாக பணிபுரி



"பெண்கள் வேலைக்குப் போகலாமா?" என்ற கேள்வி மகா பழசு. ஆனால் வேலைக்குப் போவதால் என்னென்ன சமாளிக்க வேண்டியிருக்கும் என்று இளம் பெண்களும் தெரிந்து கொள்ளலாமே! நீண்ட வருடங்களாக வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் தங்கள் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்கிறார்கள்....

* உமா லட்சுமணன்





கிறார் திருமதி ஜானகி. திருமணத்திற்கு முன்பே வேலையில் சேர்ந்த இவர் மணமாகியபின்னும் தொடர்ந்தார். கூட்டுக் குடும்பத்தில் நுழைந்த இவர், மணமாகி இரு குழந்தைகள் பிறந்த சமயம் பல மனப் போராட்டங்களுக்கு ஆளாகி இருக்கிறார்.



'க்ரெஷ்' என்பதே அறிமுகமில்லா அந்த நாட்களில் வீட்டிலிருந்து இரண்டு கிலோ மீட்டர் தினமும் நடந்து சென்று ஆறு மாதக் குழந்தையை ஒருவர் கையில் ஒப்படைத்து மறுபடி வந்து அலுவலகம் சென்று, பிறகு தினமும் 'லஞ்ச்' வேளையில் குழந்தையை "கவனித்து" மறுபடி அலுவலகம் சென்ற நாட்களை நினைவு கூர்ந்தார். குழந்தைகள் பராமரிப்பில் பாதிப்பு ஏற்படக் கூடாதென்று எத்தனை நாட்களோ இரவு ஷிப்ட் செய்ததையும், இரவு ஷிப்டில் கணவர் குழந்தைகளை கவனித்துக் கொண்டதையும் கூறினார்.

திருமதி. ஜானகி, வாழ்க்கையில் குழந்தை வளர்ப்பு சமயத்தில் பல வேளைகளில் மனம் இடிந்து போனபோது இதெல்லாம் மேக மூட்டம் கலைந்து போவது போல் தாற்காலிக பிரச்னைதான் என்று தன்னை ஊக்குவித்தவர்களை அன்புடன் நினைவு கூர்ந்தார்.



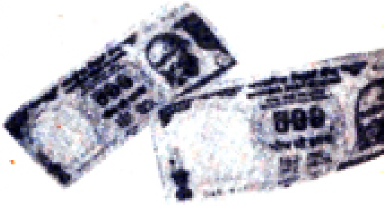
• கணவருடன் திருமதி ஜானகி

பணியாட்களால் வரும் பிரச்னை, கூட்டுக் குடும்பத்தில் பிரச்னை, குழந்தை வளர்ப்புப் பிரச்னை, மற்றும் அலுவலகத்தில் வரும் குட்டி குட்டிப் பிரச்னைகள் எல்லாம் நாம் மட்டுமல்ல, அலுவலகத்தில் எல்லோரும் படும் அவஸ்தைகள்தான் என்று வேகமாகவே புரிந்து கொண்ட போது, இதெல்லாம் சகஜம் என்ற தெளிவு பிறந்தது என்ற மிக பிராக்டிகலாக எந்தவித சுய பச்சாதாபமுமின்றி கூறினார். எப்படி இவரால் இப்படிப் பேச முடிகிறது என்று கேட்டபோது,

"வேலைக்குப் போவதில் நிச்சயம் சுதந்திரமும் சந்தோஷமும்தான். இயற்கையாகவே உடல் ஆரோக்கியமுடன் இருக்கும் எவரும் வீட்டுப் பணியும் அலுவலகப் பணியும் மேற்கொள்ள முடியும். நான் அலுவலகத்தில் ஒன்றும் பெரீ....ய 'ராங்க்' வந்து சாதிக்கவில்லை என்றாலும் வாழ்க்கைப் பாடத்தில் பலவற்றில் நன்கு தேர்ச்சி பெற என் பணியே காரணம். அதுதான் பரம திருப்தி.

வேலைக்குப் போகிறவர்கள் மற்றவர்களைவிட எதையும் விரைவில் கற்றுக் கொள்வார்கள். பொறுமை, மற்றவர்களின் நிறை, குறைகளை சகித்து அப்படியே ஏற்றுக் கொள்வது, விட்டுக் கொடுப்பது, முக்கியமாக தன்னம்பிக்கை, மனோ தைரியம் இது இரண்டும் பெரிய பாடம்.

வாழ்வில் எந்தச் சூழ்நிலையிலும் அதைக் கண்டு அஞ்சி ஓடாமல், எதிர்த்து நின்று சமாளிக்கும் தன்னம்பிக்கை கிடைத்ததுதான் என் பொக்கிஷம். என் வாழ்க்கையைத் திரும்பிப் பார்க்கும்போது என் இரண்டு குழந்தைகளை நல்லவர்களாகவும் வளர்த்து, நல்ல



படிப்பும் படிக்க வைக்க முடிந்ததுமே மனநிறைவு. அதைத் தவிர வயதான காலத்தில் எனக்கென்று சுயமாக ஒரு தொகையை நானே சேர்த்ததிலும் பெருமைதான்" என்று சந்தோஷத்துடன் முடித்தார் ஜானகி.

திருமதி உமா லட்சுமணன் :

பதினெட்டு வருடங்களாக தேசிய வங்கி ஒன்றில் பணிபுரியும் திருமதி உமா, "எப்போதுமே வீட்டில் உட்கார்ந்து சாப்பிட வேண்டும் என்று எனக்குத் தோன்றியதே கிடையாது. படித்துவிட்டு வேலைக்குப் போவது வீட்டிற்கும், நாட்டிற்கும் நன்மையே. முதலில் உங்கள் மூளை சோம்பியிராமல் அன்றாடம் ஒரு பிடிப்பு ஏற்பட வேண்டும் என்றால் நிச்சயம் ஒரு வேலையில் ஈடுபடுத்திக் கொள்வது நலம். நமது குடும்ப வாழ்க்





நாங்கள் திருவனந்தபுரத்தில் ஒரு பிளாட்டில் வசித்து வருகிறோம். எங்கள் அருகில் வாழும் மேனோன் என்ற நண்பர் தினமும் காலையில் மொட்டை மாடிக்குச் சென்று இரண்டு மண் தட்டுகளில் நீர் ஊற்றுவார். அவர் ஏன் செய்கிறார் என்று பார்க்கும் பொழுது அவர் பறவைகளிடம் காண்பிக்கும் கருணை உள்ளம் தென்பட்டது. தினமும் அவர் தண்ணீர் விட்ட பின், எல்லாவித பறவைகளும் மொட்டை மாடிக்கு வந்து இறங்கி அங்கு மண் தட்டில் இருக்கும் நீரைக் குடித்துவிட்டுப் பறக்கிறது. நகரத்திலிருக்கும் பல குளங்களை மூடி விட்டதால் பறவைகள் நீருக்குத் தத்தளிக்கின்றன. எல்லா நகரங்களிலும் சில நபர்களாவது இப்படிச் செய்தால் பறவைகளை வாழ விடலாம்.

– சுசீலா கோபால்

கைக்கு ஒத்துப் போகும் அளவில் சில சில இடங்களில் விட்டுக் கொடுக்கக் கற்றுக் கொண்டால் எதுவுமே பிரச்னையாகாது.

அலுவலகத்தில் வீடு வாங்க, படிக்க, வண்டி வாங்க என்ற கடன் வசதிகள் இல்லாவிட்டால் எத்தனை நடுத்தர வர்க்கத்தினரால் இவையெல்லாம் காண முடியும்? நிச்சயமாக வேலைக்குப் போவதில் பல சௌகரியங்கள் உண்டு. ஆனால் சொந்த வாழ்வில் இதற்காகப் பெண்கள் பல வகைகளில் தியாகம் செய்வது நிதர்சனம்.

வீட்டிலுள்ள குழாயில் தண்ணி வருகிறதா, ப்ளம்பரை எப்போ, எப்படி வரச் சொல்லுவது, வீட்டு வேலைக்காரியுடன் டைம் அட்ஜஸ்ட் பண்ணுவது, எலக்ட்ரிக் பில், பால் பணம், தவிர குழந்தைகளுக்கான லஞ்ச், சாயங்கால டிபன், என்று அத்தனை வேலைகளையும் காலையில் அந்த இரண்டு மூன்று மணி நேரத்தில் கவனித்து விட்டு, தான் சமைத்ததை சாப்பிடக் கூட முடியாமல் ஓடும் பெண்கள் பலர் உள்ளனர். கூட்டுக் குடும்பத்திலானாலும் சரி, அண்டை வீட்டாரானாலும் சரி, அலுவலகமானாலும் சரி, எங்கும் அட்ஜஸ்ட்மெண்ட் இல்லாவிடில் வேலைக்குப் போவது ஜாலியான விஷயமில்லை."

திருமதி சுகன்யா ரமணி :

மத்திய அரசு நிறுவனத்தில் 17 வருடங்களாக பணிபுரியும் திருமதி சுகன்யா "பணம் வருவதுதான் பெரிய சந்தோஷம். அந்த சந்தோஷத்துக்காக மற்ற பல விஷயங்களில் வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் எதிர்பார்ப்பை குறைத்துக் கொள்கிறார்கள் அவ்வளவுதான்" என்கிறார். தன் இரண்டு குழந்தைகளுக்காக 'பேபி சிட்டரை' கண்டு பிடிக்க அலைந்தது, பிறகு தினம் காலை 4, 5 வேளைக்கான உணவு, பீடிங்பாட்டில், ஃபிளாஸ்க், வெந்நீர், சட்டை, மருந்து என்று திணித்துக் கொண்டு குழந்தைகளை விட்டு விட்டு, 10 கி.மீ. தள்ளியுள்ள அலுவலகத்திற்குப் பஸ்ஸை பிடித்து ஓடி மறுபடி வந்து அவர்களை 'கலெக்ட்' செய்து வீட்டிற்கு வந்து சமைத்து, பாடம் சொல்லிக் கொடுத்து, இதன் நடுவில் டாக்டர், ஆஸ்பத்திரி என்று அலைந்ததையும் நினைத்தாலே குலை நடுங்குகிறது அந்த நாட்கள் என்று பேச்சைத் துவங்கிய சுகன்யா,

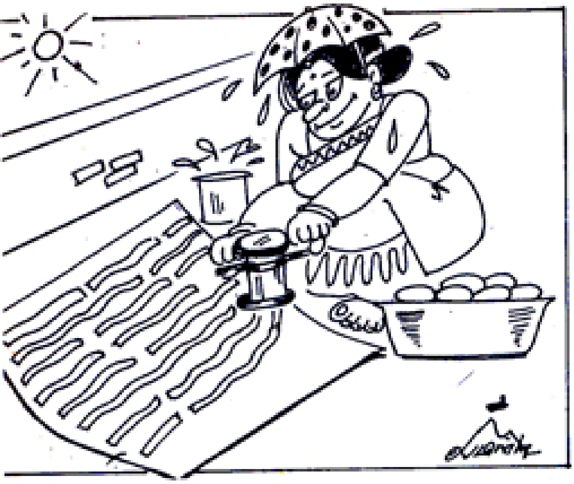
"இப்போது குழந்தைகள் வளர்ந்தாலும் பிரச்னை ஓயவில்லை. நல்ல சகவாசம், நல்ல பழக்க வழக்கங்கள், தினமும் இருக்க வேண்டுமே என்ற பயம். ஃபிளாட்டில் தெருவில் பலதரப்பட்டவர்கள் வசிக்கிறார்கள். என்று வேண்டுமானாலும் யாராலும் எந்த கெட்ட பழக்கமும் இவர்களுக்கு வந்துவிட வாய்ப்பிருக்கிறதே என்று தினமும் பயம்தான்" என்றவர் அலுவலகத்துப் பிரச்னையை அலசும் போது,

"பிரச்னை என்ன – எப்பவுமே பெண்கள் கை ஓங்கி இருந்தால் எந்த ஆணுக்கும் பிடிக்காது. வீட்டிலும் சரி, வெளியிலும் சரி, புத்திசாலிப் பெண்கள் கூட அடக்கி வாசித்தால் தான் அவர்களை ஏற்றுக் கொள்வார்கள். சமூகத்தில் பெண்களை நிஜமாகவே ஊக்கப் படுத்துவது மிக சொற்பமானவர்கள்தான். எல்லாவற்றிலும் விட்டுக் கொடுத்தபின் என்ன ஜாலி?" என்று முடித்துக் கொண்டார்.

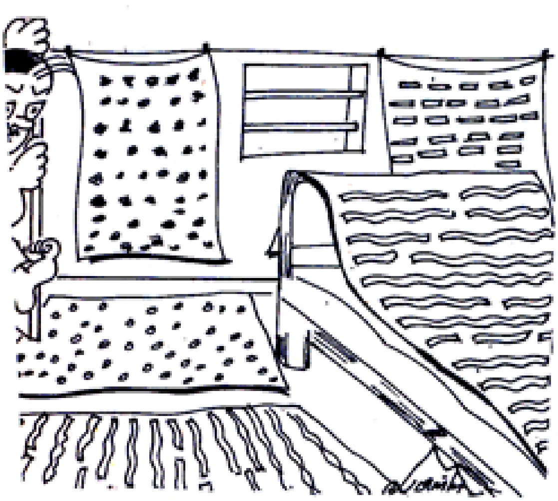
ஆக 'இன்றைய மங்கை' எந்த விதத்தில் சுதந்திரம் பெற்று விட்டாள், தெரியவில்லை.

பேட்டி : **லலிதா ரமேஷ்**

இதுதான் வடாம் சீஸன்!



இல்லத்தரசிகள் ஆவலுடன் எதிர் நோக்கும் வடாம் சீசன் வந்து விட்டது. என்ன இப்போதேவா என்கிறீர்களா? வடாம் இடுவதற்கு மார்ச் மாதம் ஏற்றது. சித்திரை, வைகாசியில் இப்பொழுதெல்லாம் வெயில் 105 டிகிரியைத் தொட்டு விடுவதால் வடாம் பொரிக்கும் போது சிவந்து விடுகிறது. கத்திரி வெயிலில் வடாம் இட்டால் இன்னும் அசதியாக இருக்கும். வைகாசியில் காற்று அதிகமாவதால் தூசு, தும்பை, கல் முதலியவை வடாம் மாவில் அதிகம் விழும்.



'எத்தனையோ பத்திரிகைகளில் வடாம் பண்ணும் முறை வந்து விட்டது. இவள் என்ன புதுசாக சொல்லப் போகிறாள்' என்று நினைப்பீர்கள். இதை நான் எழுதக் காரணம் என் பக்கத்து ஃப்ளாட்டு பெண். ஒவ்வொரு வருடமும் நான் வடாம் இடும் போதும் அவளுக்கும் கொடுப்பேன்.

"மாமி, நீங்கள் வடாம் இட்டதே தெரியவில்லை. ஒரு அமர்க்களமும் இல்லை. எங்கள் வீட்டில் வடாம் இட்டால் ஒரே கலாட்டா தான். அன்று சமையலும் கோவிந்தா. எல்லாருக்கும் டோஸ் வேறு நிறைய. வடாம் என்றாலே அலர்ஜி" என்றவள் இப்போது வடாம் இடவும் ஆரம்பித்து விட்டாள். ஏன் நம் செய்முறையை எழுதக் கூடாது என நினைத்ததே கட்டுரையின் காரணம் -

எனவே சகோதரிகளே, வடாமா, இதுவரை பண்ணிப் பார்த்ததில்லையே என்பவர்கள் கூட தைரியமாக களத்தில் இறங்கலாம். அதிகம் சிரமப் படுத்திக் கொள்ளாமல் நான் பண்ணும் முறை இதோ. ஒரு கிலோ அரிசிக்கு அளவுகளை கொடுத்துள்ளேன். அவரவர் தேவையைப் பொறுத்து அளவை கூட்டிக் கொள்ளலாம்.

ஓமப்பொடி வடாம், ரிப்பன் வடாம் மற்றும் முள்ளுத் தேன்குழல் வடாம் முதலியவற்றுக்கான வடாம் மாவை தயார் பண்ணுவோம்.

தேவையான பொருட்கள் :

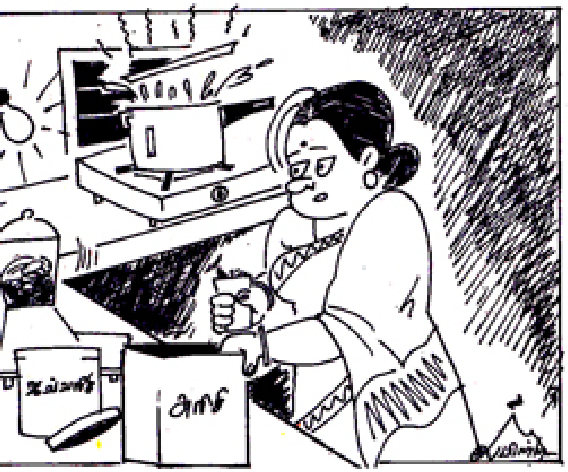
பச்சரிசி - 1 கிலோ
(கிலோ ரூ. 12/- என்ற ரகம் போதும்)
ஜவ்வரிசி - 200 கிராம்
பச்சை மிளகாய் - 10
நடுத்தர சைஸ் எலுமிச்சை பழம் - பெரியது 1 (அ) சிறியது 2
உப்பு - தேவைக்கேற்ப

செய்முறை :

அரிசியையும் ஜவ்வரிசியையும் கலந்து மெஷினில் கொடுத்து நைஸாக அரைத்து வைக்கவும்.

வடாம் இடுவதற்கு முந்தைய நாள் இரவு செய்ய வேண்டியது -

ஒரு பங்கு மாவிற்கு இரண்டு பங்கு தண்ணீர் தேவைப்படும். அதாவது ஆறு டம்ளர் (தலை தட்டி) மாவுக்கு 12 டம்ளர் தண்ணீர் தேவைப்படும். எனவே நமது மாவிற்கு, தேவையான தண்ணீரை ப்ரஷர் குக்கரில் விடவும். ஒரு தட்டால் (குக்கர் மூடி அல்ல) மூடி விடவும். தண்ணீர் நாலா பக்கமும் 'தளதள' என்று கொதிக்க வேண்டும். இதற்கிடையில் பச்சை மிளகாயுடன் ஒரு கரண்டி தண்ணீர் சேர்த்து நைஸாக அரைத்து, மேலும் அரை டம்ளர்



நீர் சேர்த்து நன்கு வடிகட்டிக் கொள்ளவும். குக்கர் மூடி, கிளறும் கரண்டி, குக்கர் வெயிட் முதலியவற்றைத் தயாராக வைத்துக் கொள்ளவும். தண்ணீர் 'தளதள' என்று கொதித்தவுடன் வடிகட்டிய மிளகாய் விழுது நீரை ஊற்றி மேலும் இரண்டு நிமிடங்கள் தளதளவென்று கொதிக்க வைத்து அடுப்பை அணைத்து மறு நிமிடம் ஒரு கையால் மாவை வெந்நீரில் கொட்டிக் கொண்டே மறுகையால் கிளறவும். கிளறிய கையுடன் ப்ரஷர் குக்கர் மூடியால் மூடி, வெயிட்டை வைத்து விடவும்.

மறுநாள் காலை செய்ய வேண்டியது.

எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து, கொட்டையை நீக்கிக் கொள்ளவும். தேவையான உப்பை இந்தச் சாறில் சேர்த்து ஒன்று சேரக் கிளரவும். (1 கிலோ அரிசிக்கு 1 பெரிய பழம் போதும். கூடப் பிழிந்து, புளிப்பு ஜாஸ்தியானால் வடாம் பொரித்துச் சாப்பிடும் போது பல்லில் ஒட்டிக் கொள்ளும்). சுத்தமாக கையால் மேலும் பிசைந்து பிடி கொழுக்கட்டைகளாகச் செய்து ஒரு பெரிய தூக்கு (அ) பாத்திரத்தில் போட்டுக் கொள்ளவும்.

இந்த மாவை பிழிய ஓமப்பொடி, ரிப்பன் பக்கோடா, முள்ளுத் தேன்குழல் (சிலர் தென்னம்பூ தட்டு என்பார்கள்) தட்டுகளை எடுத்துக் கொண்டு, ப்ளாஸ்டிக் ஷீட்டில் பிழிந்து வெயில் படும் இடத்தில் வைக்கவும். வடாம் பிழிவது, வெயில் வருவதற்கு முன்பே செய்து விடுவது நலம். மாலை 4 மணி வரை வெயிலில் இருக்கலாம். பிறகு ஒரு ரூமில் ஓரமாக அல்லது கட்டில்/மேஜை மேல் விரித்து, மெல்லிய வேஷ்டித் துணியால் போர்த்தி விடலாம். மறுநாள் காலை, மூடிய துணியை எடுத்துவிட்டு மீண்டும் வெயிலில் வைக்கலாம். நல்ல வெயில் என்றால் மூன்று நாட்களில் நன்றாகக் காய்ந்து விடும்.

ஈஸி வெங்காய வடாம்

மேல் குறிப்பிட்ட வடாம் மாவில், பொடியாக நறுக்கிய சாம்பார் வெங்காயத்தைக் கலந்து கிள்ளி கிள்ளி வைத்தால் வெங்காய வடாமும் ரெடி.

அவல் வடாம்

கெட்டி அவல் - 1 லிட்டர்
எலுமிச்சை - 1 பெரியது (அ) 2 சிறியது
பச்சை மிளகாய் - 10 (நடுத்தர சைஸ்)
ஜவ்வரிசி - 200 கிராம்
சாம்பார் வெங்காயம் - 100 கிராம்
உப்பு - தேவைக்கேற்ப

செய்முறை :

அவலை நன்கு களைந்து தண்ணீரில் அரை மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். ஊறிய அவலை விரலால் நசுக்க பஞ்சு போல் இருக்க வேண்டும். அப்படி இல்லாவிட்டால் கொஞ்சம் தண்ணீர் சேர்த்து மேலும் பத்து நிமிடங்கள் ஊற விடவும். ஜவ்வரிசியை தண்ணீரில் அரைமணி ஊற வைத்து, அடிகனமுள்ள வாணலியில், 1 கப் நீர் சேர்த்து கிளறி கூழ் போல் ஆக்கிக் கொள்ளவும். அடுப்பை அணைத்து விட்டு இந்தக் கூழை ஊறிய அவலில் சேர்த்து, உப்பு, எலுமிச்சைச் சாறு, பொடியாக



இரண்டு கப் மெல்லிய பாம்பே ரவையை வரட்டு வாணலியில் சிவக்க வறுத்துக் கொண்டு, ஒரு கப் தேங் காய்த் துருவல், ஒரு கப் காரட் துருவல், ஏலக் காய், இரண்டு கப் சர்க் கரை எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக வாணலியில் போட்டு அடுப்பில் ஏற்றி கிளறி உருண்டையாக பிடித்து வைத் தால் காரட் உருண்டை கலர்ஃபுல்லாக இருக்கும். குழந்தைகளும் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

— லக்ஷ்மி ரங்கனாதன்

அரிந்த வெங்காயம், அரைத்த மிளகாய் விழுது முதலியவற்றையும் சேர்த்துப் பிசைந்து பக்கோடா போல், கிள்ளிக் கிள்ளி பிளாஸ்டிக் ஷீட்டில் காய வைக்கவும்.

முட்டைப் பொரி வடாம்

முட்டைப் பொரி வடாமையும் மேல் குறிப்பிட்ட முறையில் பண்ணலாம். 1 லிட்டர் அவலுக்கு பதில் 2½ லிட்டர் முட்டைப் பொரி (பேல் பூரிக்கு உபயோ கிப்பது) உபயோகிக்கவும். ஒரு பெரிய பாத் திரத்தில் பாதி தண்ணீர் ஊற்றி இரண்டு பிடி பொரியைப் போட்டு மறுவினாடியே ஈரப் பொரியைப் பிழிந்து வாயகன்ற பாத் திரம் (அ) தாம்பாளத்தில் போட்டுக் கொள்ள வும். இதே முறையில் எல்லா பொரியையும் பிழிந்து எடுத்து அவல் வடாம் போலவே செய்யவும். என்ன அவலுக்குப் பதிலாக முட்டைப் பொரி, இதையும் கிள்ளிக் கிள்ளி தான் வைக்க வேண்டும்.

பி.கு. : 1. கிள்ளி வைக்கும் வடாம்களை கிள்ளித்தான் வைக்க வேண்டும். உருட்டி விட்டால் உள்ளீரம் இருக்கும். ஆனால் வெளிப் பக்கம் காய்ந்து விடும். தட்டுக்களில் பிழியும் வடாம்களுக்கு மட்டும் மிளகாய் விழுதை ½ டம்ளர் நீர் சேர்த்து வடிகட்டி உபயோகிக்க வேண்டும். கிள்ளி வைக்கும் வடாம்களுக்கு மிளகாய் விழுதை அப்படியே சேர்க்கலாம்.

2. அவல், ஜவ்வரிசி ஊற வைக்கும் போது அவை முங்கும் வரைதான் தண்ணீர் விட்டு ஊற வைக்க வேண்டும்.

கருவடாம்

பெயர்தான் கருவடாமே தவிர, பொறித் தால் கறுப்பாக இருக்கக் கூடாது. பிரவுன் நிறத்தில் இருக்க வேண்டும்.

தேவையான பொருட்கள் :

முழு உளுத்தம் பருப்பு – 2 ஆழாக்கு (¼ படி)
பூசணிக்காய் – ¼ கிலோ
வரமிளகாய் – 10
பெருங்காயம் – சிறு துண்டு
உப்பு – தேவைக்கேற்ப

பூசணியை தோல் நீக்கிப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். உ. பருப்பை ½ மணி ஊற வைத்து, உப்புடன் (களைந்து விட்டுத் தான்) வடைக்கு அரைப்பது போல் கெட்டி யாக, நைஸாக அரைத்து விடவும். பூசணி நறுக்கிய நீரை பருப்புடன் கலக்கலாம். அரைத்த விழுதில், நறுக்கிய பூசணியைக் கலந்து கிள்ளி வைக்க அதுவே தட்டையாகி விடும். நல்ல வெயிலில் இரண்டு நாள் காய வேண்டும்.

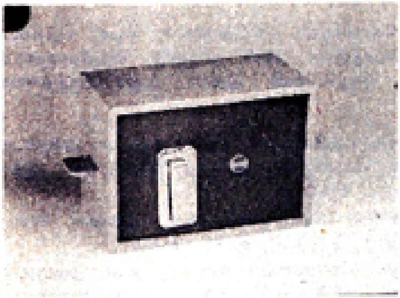
— விஜயா கிருஷ்ணமூர்த்தி



சமையல் மேடையைக் கடலை மாவு போட்டுத் தேய்த்தால் எண் ணெய்ப் பிசுக்கு போய் விடும்.

- தங்கம் ராமசாமி

வங்கியின் லாக்கர் வசதி
உங்கள் இல்லத்திலேயே இருக்கவேண்டுமா?



- லாக்கர் இருக்கும் இடம் யாருக்கும் தெரியாது.
- லாக்கரை திறக்கும் விதம் திருடர்களுக்கு தெரியாது.
- திருடர்களால் உடைக்கவோ அல்லது மாற்று சாவி போட்டு திறக்கவோ முடியாது.
- திண்டுக்கல் Automatic Lock / Unpickable dual control lock with master keys பொருத்தப்பட்டது.
- உங்கள் ஒரிஜினல் சாவிகள் காணாமல் போனால்கூட, திண்டுக்கல் மாஸ்டர் சாவிகள் உங்களுக்கு உதவும். தொலைந்து போன ஒரிஜினல் சாவிகளை வேறு யாரும் உபயோகிக்க முடியாது.
- உங்கள் இல்லத்திலேயே பாங்க் லாக்கர் போன்ற வசதிகள்.
- வங்கி லாக்கர் இன்று விடுமுறை என்ற கவலை இனி இல்லை. எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் உபயோகிக்கலாம்.
- மூன்று வகையான மாடல்களில் கிடைக்கிறது.

Model	Small	Medium	Large
Dimensions Outside Weight Amount	H W D 10"x14"x8" 20Kg. Rs. 3,000	H W D 12"x15"x10" 24Kg. Rs. 3,500	H W D 12"x18"x12" 32Kg. Rs.4,500

+ வரிகள் மற்றும் இதர செலவுகள்.

- 3 ஸ்டாண்டர்டு மாடல்கள் தவிரவும், தங்களின் தேவைக்கேற்ற அளவுகளின்படி நாங்கள் தயார் செய்து தருகிறோம். தங்களின் தேவைக்கு சரியான மாடலை குறிப்பிட்டு 50% அட்வான்சுடன் **UMA & CO.** என்ற பெயருக்கு **Account payee draft (Payable at Chennai)** அனுப்பினால் லாக்கர் TVS லாரி மூலம் அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- நகைக்கடைகள், பெட்ரோல் பங்குகள், அலுவலகம், கோவில்கள், வியாபார ஸ்தலங்களுக்கு பெரிய அளவுகளில் இரும்புப் பெட்டிகள் தயார் செய்து கொடுக்கிறோம்.

• 45 வருட அனுபவமுள்ள ஸ்தாபனம்.

தங்கள் தேவைக்கு அணுகவும்

பீரோ என்பது
ஆடைகள்
வைப்பதற்கு மட்டுமே.
பணம் மற்றும்
நகைகளை பாதுகாக்க
அல்ல.

UMA & CO.

274, LINGHI CHETTY STREET, CHENNAI - 600 001.
PHONE: 5244511, MOBILE: 98400: 34334
PAGER: 9632707295
E-Mail: umasafechennai@Yahoo.com

Dealer: ALFA AGENCIES, Tuticorin.
Phone: 330982, 330983

லாக்கர் பொருத்தும் இடம். உபயோகிக்கும் விதம் மற்றும் பல முக்கிய குறிப்புகள் பாதுகாப்பை முன்னிட்டு லாக்கர் வாங்குபவர்களுக்கு மட்டுமே தெரிவிக்கப்படும்.

Dealers Enquiry Solicited

சொல்லவிரும்புகிறோம்

◆ என்னுடைய முதல் கதையை (அத்தையும் ராகி முத்தையும்) உங்கள் இதழில் வெளியிட்டதற்கு நன்றி! நன்றி! நன்றி!

எனது முதல் முயற்சியே வெற்றி பெற்றது பற்றிய நியாயமான ஒரு பூரிப்பில் ஒரு சற்றுப் பெருத்து விட்டேன். (ஏற்கெனவே குண்டுதான்). என் கதையில் சிறு திருத்தம் – ராகி முத்தைக்கு சுடச்சுட பாகற்காய் கொஜ்ஜு என்று இருக்க வேண்டும். சிறிது இனிப்பு கலந்த சைட் டிஷ் இது. முத்தையும் கொஜ்ஜுவும்தான் சரியான ஜோடி.

ரஞ்சனி நாராயணன், பெங்களூர் - 82.

◆ தினம் காலண்டரில் திதிகளை வெறுமனே பார்த்துக் கொண்டிருந்த எனக்கு திதிகளின் மகத்துவத்தை தெளிவாக உணர்த்தியிருந்தீர்கள். ஒவ்வொரு தமிழ் மாதத்துக்கும், நட்சத்திரங்களுக்கும் திதிகளுக்கும் எத்தனை பொருள் பொதிந்த வடிவத்தை நம் முன்னோர்கள் கொடுத்திருக்கிறார்கள் என்று வியப்பு மேலிட்டது!

மா. உலகநாதன், திருநீலக்குடி.

◆ 'கனவிலிது கண்டேன்' தொடர்கதை தலைப்புக்கேற்ற கருத்துடன், புதுமையாக இருந்தது. மாதா, மாதம் மிகவும் ரசித்துப் படித்தேன். முடிவுதான் சற்று ஏமாற்றமாக இருந்தாலும், பொருத்தமாக முடிந்திருந்தது. அதோடு கதைக்கு உயிரூட்டிய சித்திரங்களையும் சேர்த்துப் பாராட்டுகிறேன்.

என்.கே. ஈகவரி,
பெங்களூர் - 40.

◆ பறிபோகும் நம் செல்வங்கள் கட்டுரையில் வாசகியின் ஆதங்கம் நியாயமே. நம்மவர்களுக்கு, நம் நாட்டுச் செல்வங்களை அடுத்தவர்கள் ஆள்வதில், பெருமை மட்டுமல்ல... நம் செல்வங்களின் பெருமையே அடுத்தவர் சொல்லித்தான் புரிகிறது!

ஹிமயா, பொன்மலை.

◆ ரயிலில் காஸ் ஸ்டவ் கொண்டு வந்த பெண்மணி பற்றிய செய்தி படித்தேன். திக்கென்றது. இவர்களையெல்லாம் பத்திரிகையில் எழுதினால் மட்டும் பத்தாது. உடனே புகார் செய்து தக்க தண்டனை வழங்கினால்தான் இப்படிப்பட்டவர்கள் திருந்த வாய்ப்புண்டு.

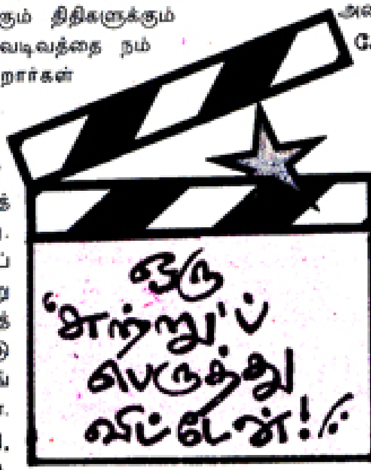
ஜஹ்பர் மதினா பேகம், தூத்துக்குடி.

◆ உயில் எழுதுங்கள் பகுதியைப் படித்தேன். உயில் எழுதுவதின் அவசியத்தையும், அதன் பயனையும் மிக அருமையாக விளக்கி இருந்தீர்கள். மேலும் 'ஒருவர் எத்தனை முறை வேண்டுமானாலும் தனது விருப்பப்படி, தனது விருப்பப்பட்டவருக்கு மாற்றி எழுத முடியும்' (பெரும்பாலரது பொதுவான சந்தேகம்) என்ற விளக்கம் மிகவும் சிறப்பாக இருந்தது. இன்று பல குடும்பத்தினரிடையே ஏற்படும் பாகப் பிரிவு பிரச்னையும், உரிமையுள்ள ஒருவன் ஓட்டாண்டியாகவும், எவனோ ஒருவன் ஏகபோக அதிபதியாகவும் காரணமே நாம் உயில் எழுத மறுப்பதால் உண்டாகும் விளைவுதானே!

கே. ஜெயலலிதா, குள்ளம்பாளையம்.

◆ இளமையெல்லாம் வெறும் கனவு மயம் குறுநாவலில் வாழ்ந்து வந்த ''அலமு'' இறுதியில் வாசகர்களை அழ வைத்து விட்டு சென்று விட்டார். ''எனக்கே தெரியலை, பகவான் மனுஷாளை பண்ணி அசந்து போன வேளையில் என்னை ஏனோதானோன்னு பண்ணி விட்ட மாதிரி'' என்று கூறிய போது வாசகர்களை சோகத்தின் எல்லைக்கே அழைத்துச் சென்று விட்டார்.

கே. ராஜேஸ்வரி கண்ணன், திருச்சி.



◆ இந்தியாவில் மக்கள் தொகையும் அதிகம், அதற்கேற்ப வேலையில்லாத் திண்டாட்டமும் அதிகம் என்று பரவலாகப் பேசப்பட்டு வரும் வேளையில், இண்டர்நெட் மூலம், வேலை வாய்ப்பு பிரகாசமாக உள்ளது என்பதை ''இளைஞர்களுக்கு வேலையில்லாத் திண்டாட்டமா? யார் சொன்னது'' கட்டுரையைப் படித்து, இண்டர்நெட் உண்மையில் வரப்பிரசாதம் தான் என்பதனை உணர்ந்து கொண்டோம்.

கோமதி அனந்தமணி,
குன்னூர் - 1.

◆ 'இளமைச் சமையல்'தனை முதன் முதலாக இனிப்புடன் ஆரம்பித்த திருமதி மல்லிகா பத்ரிநாத் அவர்களின் வெற்றிக் கரங்களுக்கு வாழ்த்துக்கள். 'ஆரஞ்சு பவேரியன் க்ரீம்' செய்து மகிழ்ந்தேன். வீடெல்லாம் மணக்குது, இனிக்குது.

எல்.எம். மகாநந்தினி, திருவண்ணாமலை.

◆ ஷண்முகப்ரியாவின் 'எப்போ வரட்டும் பாகி' ஒரு உணர்ச்சிப் பூர்வமான கதை. கதாநாயகனைப் போல் நானும் என் மனைவி கோமதியை (வயது 61) 14.3.98 சனிக்கிழமை காரடையான் நோன்பு அன்று காலை பறி கொடுத்தேன். (ஹார்ட் அட்டாக். எந்த அவஸ்தையுமில்லாமல் ஐந்து நிமிடங்களில் உயிர் பிரிந்து விட்டது).

கதாநாயகன் மூலமாக ஆசிரியர் 'பாகி'க்கு சூட்டிய புகழாரங்களை நான் என் கோமதிக்கு சூட்டியதாக நினைக்கிறேன். கதை படித்து முடிந்ததும், 'எப்பொழுது என்னைக் கூப்பிடப் போறே, கோமதி' என்று தான் எண்ண முடிந்தது. ஆசிரியர் பாராட்டுக்குரியவர்.

ராஜகோபாலன் சுப்ரமண்யம், ஆஸ்ரமவாசி.

மதுரை டெக்ஸ்டைல்ஸ்

MADURAI TEXTILES

தரமான சுங்குடி மற்றும் பாதிக் புதிய டிசைன் புடவை தயாரிப்பாளர்கள்

நாங்கள் தரமான நூலில் 6 கெஜம், 9 கெஜம், 10 கெஜம் சுங்குடி புடவைகள், மற்றும் புதிய டிசைன்களில் பாதிக் புடவைகள், டச் & டை புடவைகள், மல்டி கலர் பாதிக் புடவைகள், பாலிகாட் புடவைகள் RICH PALLU மதுரை கைத்தறி புடவைகள் தயார் செய்கிறோம்.

எங்களிடம் **"ராணி சாரீஸ்!",** பெங்கால் காட்டன், பெங்கால் பிரிண்டட் சில்க், நெகமம் காட்டன், செட்டிநாடு புடவைகள், சுடிதார் துணிகள் மற்றும் மில் வேஷ்டிகள் கிடைக்கும்.

மொத்த விலையிலும் (WHOLE SALE) கிடைக்கும்

7, சிவப்பிரகாசம் சாலை, பாண்டி பஜார், சென்னை - 17. போன்: 4332197
(பிரில்லியன்ட் டுடோரியல் அருகில்)

விசா, மாஸ்டர், டைனர்ஸ்கிளப் கார்டுகள் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும்.

பருமனான உடல் உங்களது பிரச்னையா?


கணபதி அடிகள்

உலக சித்த மருத்துவ பெரியாரின் உன்னத தயாரிப்பு

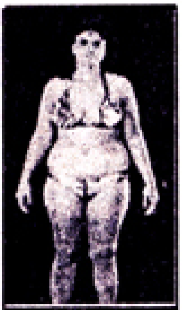
SLIMMING CAPSULE

FAT FREE

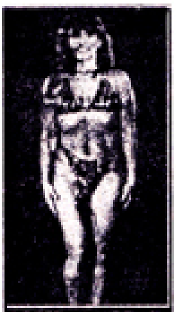
உடலை பலவீனப்படுத்தாமல் கொழுப்பை குறைப்பது இதன் தனி சிறப்பு

- 100% இயற்கையானது 0% பக்க விளைவு
- பத்தியம் கிடையாது
- 12 வாரங்களுக்கு பிறகு உங்கள் பிரச்னைக்கு இயற்கை முறையிலான தீர்வு

உடல் இளைக்க


BEFORE

கொலஸ்ட்ராலை குறைக்க


AFTER 12 WEEKS

பல வருட பரிசோதனை வெற்றிக்குப்பின் அறிமுகப்படுத்தியுள்ள அற்புத மருந்து

கிடைக்குமிடம்:

Hitech fitnes system
M-6, First Floor,
Chintadripet Railway Station.
Opp to Simpson, Chennai -2.
Ph: 8528083, Fax : 8591370

அரிய மூலப் பொருட்களைக் கொண்டு மிக குறைந்த அளவே தயாரிக்கப்படும் கைம்மருந்து எங்களிடம் மட்டுமே கிடைக்கும்.

நியூஸ் சிலட்



• ஸ்ரீ இராமகிருஷ்ணர் - திருவுருவச்சிலை

இந்திய அரசியலமைப்பு சட்டத்தை மறு ஆய்வு செய்வதற்காக பதினோரு உறுப்பினர்களைக் கொண்ட குழு ஒன்றை அரசு அமைத்திருக்கிறது. இதன் தலைவராக முன்னாள் உச்சநீதிமன்ற நீதிபதி வெங்கடாசலையா நியமிக்கப்பட்டிருக்கிறார். கடந்த ஐம்பது ஆண்டுகளில் 79 முறை அரசியல் சட்டத்தில் திருத்தங்கள் கொண்டு வந்துவிட்டனர். இந்த நிலையில் அரசியலமைப்பு சட்டத்திற்கு மறுபரிசிலனை அவசியமே என்று பி.ஜே.பிக்கு ஆதரவு தெரிவித்துள்ளன தெலுங்கு தேசம் போன்ற கட்சிகள். சட்டத்தின் அடிப்படையை மறுபரிசிலனை செய்ய வேண்டிய அவசியம் எழவில்லை; தேவையென்றால் மேலும் சில திருத்தங்கள் கொண்டு வரலாம் என்பது காங்கிரஸ் உள்ளிட்ட சில கட்சிகளின் நிலைப்பாடு. அரசு தரப்பில் "மறுபரிசிலனையில் ஜனநாயக முறையில் மாற்றம் இருக்காது. தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட அரசு ஐந்து வருடங்கள் முழுமையாகப் பதவி வகிக்க வழி செய்வதற்கான வழிமுறைகளை உருவாக்குவது, சமூகப் பொருளாதார மாற்றங்களுக்கேற்ப நவீன இந்தியாவை உருவாக்க வழி செய்வது போன்ற சில விஷயங்களே இப்போதைக்கு ஆராயப்படும்" என்கின்றனர்.

• கிளிண்டன் வருகை



சென்னை வாசிகள் அவ்வப்போது பிரபல தயாரிப்பாளர்களின் மீது கோபப்பட்டிருக்கலாம். 'பெரிசா விளம்பரம் செய்யறாங்களே தவிர இவங்க தயாரிப்பைப் பயன்படுத்தினா ஒரு பிரயோஜனமுமில்லே. போதாக்குறைக்கு உள்ளதும் போச்சுடான்ற நிலைமை' என்று. ஆனால் இது 'பழி ஓரிடம் பாவம் ஓரிடம்' என்றிருக்க வாய்ப்பு உண்டு. சென்னை கொடுங்கையூரில் பிரபல தயாரிப்புகளைப் போலவே அச்சாக தலைவலித் தைலம், வெளிநாட்டு ஷாம்பூ, இருமல் மருந்து போன்றவற்றைத் தயாரித்துத் தள்ளிய மூன்று பேரை போலீஸ் கைது செய்தனர். பொதுவாகவே எந்தப் பொருளையும் வாங்கும் போது மிக கவனமாக இருக்க வேண்டும், நம்பகமான கடைகளையே நாடவேண்டும் என்பதை மேலும் அடிக்கோடிட்டுக் காட்டுகிறது இந்தச் சம்பவம்.

பைபூர் ஆராய்ச்சி நிலையத்திலிருந்து கிளம்பியது அந்தப் பேருந்து. அதன் உள்ளே உற்சாகமான மனநிலையில் கோவை விவசாயப் பல்கலைக் கழக மாணவிகள். தர்மபுரியில் மதிய உணவை சாப்பிட்டுவிட்டு ஒகேனக்கல் போவதாக திட்டம். ஆனால் ப்ளசென்ட் ஸ்டே ஹோட்டல் வழக்கில் ஜெயலலிதாவுக்கு சிறைத் தண்டனை அளித்ததைத் தொடர்ந்து அங்கங்கே பதட்ட நிலை உருவானது. கல்வீச்சும், கலவரமும் தெருவெங்கும் நடக்க, தர்மபுரியில் உள்ள கலெக்டர் அலுவலகத்தில் சென்று பாதுகாப்பாகத் தங்கலாம் என்று நினைத்தனர் மாணவிகள். ஆனால் ஒரு கிராதக கும்பல் பஸ்ஸை எரிக்க, இதில் மூன்று மாணவிகள் கருகி இறந்தனர். குறிப்பிட்ட சம்பவத்தின் போது பார்வையாளர்களாக இருந்த பொது மக்களில் யாருமே உதவிக்கு வரவில்லை, ஏன் காவலர்களும் கூடத்தான் என்று வந்து கொண்டிருக்கும் செய்திகள் மேலும் கவலை தருகின்றன.

இந்தச் சம்பத்தை அரசியலாக்கி இடைத் தேர்தலுக்கு தங்கள் பக்கத்திற்கு பலம் சேர்க்க போட்டி போடும் கட்சிகள் ஒரு பக்கம். இதற்கிடையில் அனைத்துத் தரப்பு கல்லூரி மாணவ மாணவிகளும் ஒற்றுமையை காண்பித்து மனித சங்கிலி, பேரவை அணி என்று தங்கள் எதிர்ப்பை தெரிவித்துள்ளனர். சிபிசிஐடி புலனாய்வு செய்து வருகிறது.

வாரணாசியில் உள்ள



• செவ்வாய் கிரகம் - 'காதலர் தின' வாழ்த்து



• உயிர் பலி

என்று எதிர்பார்த்துக் காத்திருந்த நமக்கு மார்ச் 20ம் தேதி ஐந்து நாள் பயணமாக இந்திய வரப் போவதாக அறிவித்துள்ளார். இவரது டூர் லிஸ்ட்டில் பாகிஸ்தான் உள்ளதா என்பது இன்னும் முடிவு தெரியாத நிலையில் இருக்கிறது. கிளிண்டன் தனது நாட்டுக்கு வரவில்லையென்றால் இந்திய-பாகிஸ்தான் உறவுகளில் டென்ஷன் அதிகரிக்கும் என்று அந்நாட்டு இராணுவ அதிகாரி ஜெனரல் முஷ்ராப் எச்சரித்துள்ளார்.

கொசுறாக ஒரு விஷயம் இந்த வருட நோபல் பரிசுக்குப் பரிந்துரை செய்யப்பட்டுள்ள பட்டியலில் கிளிண்டனின் பெயரும் அடக்கம்.

இந்து விதவைகள் குறித்து 'வாட்டர்' என்ற திரைப்படத்தை இயக்க எண்ணிய தீபா மேத்தா, தனது கதைக்கான ஒப்புதலை மத்திய அரசிடமிருந்து பெற்று படப்பிடிப்பை நடத்துவதற்காக வாரணாசி வந்திருந்தபோது, அந்தப் படப்பிடிப்பைத் தொடங்கவே முடியாத அளவுக்கு எதிர்ப்பு. ஏற்கெனவே, 'ஃபயர்' படத்தில் சர்ச்சைக்கிடமான விஷயத்தை விவரித்திருந்த தீபா மேத்தா, இம்முறை இந்து மதத்தையும், கங்கை நதியையும் தனது படத்தில் மலிவாகக் காட்டி மேலைநாடுகளிடம் விற்கப் பார்க்கிறார் என்பது எதிர்த்தரப்பினரின் வாதம். இந்த நிலையில் சட்ட ஒழுங்கைக் காரணம் காட்டி வாரணாசியில் படப்பிடிப்பு நடத்தக் கூடாது என்று உத்திரப் பிரதேச அரசு கூறிவிட, பிரச்னையில் மதத்தோடு அரசியலும் சேர்ந்து கொண்டது. தங்கள் மாநிலத்தில் படப்பிடிப்பை நடத்தலாம் என்று மத்தியப் பிரதேசம் மற்றும் மேற்கு வங்க முதல்வர்கள் அழைப்பு விடுத்தனர். தீபா மேத்தா கல்கத்தாவில் தனது படப்பிடிப்பைத் தொடங்கலாம் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

ஒரு வழியாக அமெரிக்க அதிபர் பில் கிளிண்டனின் இந்திய வருகை உறுதியாகி விட்டது. மூன்று வருடங்களாக 'இதோ', 'அதோ'

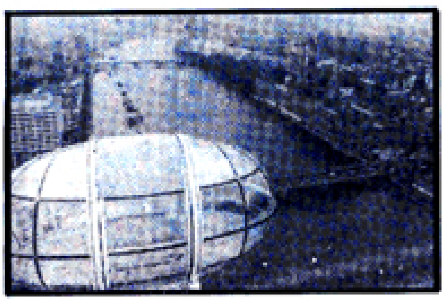
புதிய நூற்றாண்டை வரவேற்க உலகெங்கிலும் கோலாகல கொண்டாட்டங்கள் நடைபெற்றது. இதே போல் லண்டனின் புகழ்பெற்ற தேம்ஸ் நதிக்கரையோரத்தில் அமைக்கப்பட்ட 450 அடி உயரம் கொண்ட 'லண்டன் ஐ' என்னும் கண்ணாடிக் கூண்டு சில தொழில்முறை சிக்கலினால் பார்வையாளர்களுக்கு திறந்து விடப்படாமல் இருந்தது. தற்பொழுது சரி செய்யப்பட்டு குறிப்பிட்டவர்களுக்கு மட்டும் பயணம் செய்ய அனுமதி தந்துள்ளது. இதில் அமர்ந்து லண்டன் நகரையே முழுவதுமாக கண்டுகளிக்கலாம். அரைமணி நேரத்திற்கு இந்தப் பயணம் நீடிக்கிறது.



• கபில்தேவ், சச்சின் டெண்டுல்கர்

ஒவ்வொரு வருடமும் 'காதலர் தின' வாழ்த்துச் செய்திகளும், வாழ்த்து அட்டைகளும் விதவிதமாக வருவது புதிதல்ல. ஆனால் இவ்வருட 'காதலர் தினத்திற்கு' இரண்டு நாட்களுக்கு முன்பு செவ்வாய் கிரகத்திலிருந்து 'வாழ்த்துச் செய்தி' கிடைத்ததுதான் காதலர்களுக்கு புத்தாயிரம் ஆண்டின் சிறந்த பரிசாக இருந்திருக்கும். இந்தச் சிவப்புக் கிரஹத்தைச் சுற்றி வரும் ஒரு செயற்கைக் கோள் இதய வடிவிலான இத்தோற்றத்தை தென்துருவப் பிராந்தியத்தில் கண்டு பிடித்து அனுப்பியுள்ளது என்று கலிபோர்னியா, நாசா சோதனை ஆய்வுக் கூடம் தெரிவித்துள்ளது. இதை இண்டர்நெட்டிலும் கண்டு மகிழலாம். முகவரி : http://photojournal.jpl.nasa or http://msss.com

• 'லண்டன் ஐ'



பிஹாரில் நடந்து முடிந்த சட்டசபை தேர்தலுக்கான மூன்றுகட்ட வாக்குப் பதிவின்போதும்

தேவி அபிராமி அகஸ்தியா AVM ராஜேஸ்வரி

10.15, 2, 6, 10 PM 10.45, 2.30, 6.15, 10 PM 10.00, 2.00, 6.00, 10 PM 10.45, 2.30, 6.15, 9.45



கமல்ஹாசன்

இளையராஜா

A

ELEGANT

வன்முறைச் சம்பவங்கள் பல இடங்களில் நடைபெற்றதில் 46 பேர் கொல்லப்பட்டுள் ளனர். கார்வா மற்றும் கயா மாநிலத்தில் நக்ஸ லைட்டுகள் பல ஓட்டுச்சாவடிகளை கொள்ளையடித்து, பதிவுப் பத்திரங்களை பறி முதல் செய்துள்ளனர். முன்னதாக நக்ஸ லைட்டுகள் தேர்தலை புறக்கணிக்க வேண்டும் என்று பொது மக்களை எச்சரித்துள்ளனர். தேர்தலில் பாதுகாப்பு ஏற்பாடுகள் சரியாகச் செய்யப்படவில்லை என்று ராப்ரிதேவி அரசின் மீது குற்றம் சாட்டியுள்ளது அம்மாநில பிஜேபி தலைமையகம்.

ஆஸ்திரேலியா சுற்றுப் பயணத்தில் இந்திய கிரிக்கெட் அணி பலமான அடி வாங்கி திரும்பியுள்ளது. 'இதில் நிறைய சிரமங் கள் இருந்தது. கடுமையாக உழைத்தோம் ஆனால் அந்த உழைப்பு போதவில்லை, இப் பொழுதிருக்கும் இந்திய அணி சரியே. வாய்ப் புகள் நிறைய கொடுக்க வேண்டும்' என்று கூறிய சச்சின் டெண்டுல்கர், தோல்விக்குத் தார்மீகப் பொறுப்பேற்று தன் கேப்டன் பதவியை ராஜினாமா செய்துள்ளார்.

இதே போல் ஆஸ்திரேலியா சுற்றுப் பயணம் மேற்கொண்ட பாகிஸ்தான் அணியினர் மூன்று டெஸ்ட்களிலும் ஆறு ஒரு நாள் ஆட்டத்திலும் தோல்வியடைந்ததை அடுத்து அணித் தலைவர் வாசிம் அக்ரமும் தன் பதவியை ராஜினாமா செய்துள்ளார். தான் குடும்பத்தில் அதிக கவனம் செலுத்தப் போவ தாக தெரிவித்துள்ளார்.

சென்னை, மயிலாப்பூர் ஸ்ரீ இராம கிருஷ்ணர் சமய சமரசக் கோயிலின் மகாகும் பாபிஷேக விழா பிப்ரவரி 5-ம் தேதி முதல் 12-ம் தேதி வரை மிகச் சிறப்பாக நடந்தது. உலகின் பல பாகங்களிலிருந்தும் நூற்றுக்கணக்கான துறவிகள் வந்து பங்கேற்றனர். 7 கோடி ரூபாய் செலவில் 5 ஆண்டுகளில் கட்டி முடிக்கப்பட் டுள்ள இக்கோயிலின் கருவறையில் 7 அடி உயர முள்ள ஸ்ரீ இராமகிருஷ்ணரின் திருவுருவம் அமர்ந்த நிலையில் பிரதிஷ்டை செய்யப்பட் டுள்ளது.

ஆப்கானிஸ்தானிலிருந்து 179 பேரை ஏற்றிக் கொண்டு கிளம்பிய போயிங் விமானம் கடத்தப்பட்டது. அங்கே இங்கே என்று அலைக்கழிக்கப்பட்டு லண்டனில் இறங்கியது. பிரிட்டிஷ் அரசின் அணுகுமுறையின் காரண மாக அத்தனை பயணிகளும் விடுவிக்கப்பட் டனர். இது தொடர்பான பரபரப்பான வதந்தி ஒன்றும் நிலவுகிறது. விமானக் கடத்தல் என் பதே ஒரு நாடகம் என்பதுதான் அது. ஐ.நா. சபை விதித்துள்ள தடையால் வெளிநாட்டு/

வாழைப்பூ வெட்டியது. உ. கிழங்கு, து. பருப்பு சிறிது மூன்றையும் தனித்தனியே வேக வைத்து மசித்த உ. கிழங்கு, து.பருப்புடன் நீர் வடித்த வாழைப்பூவை சேர்த்து, சோம்பு தாளித்து, அதில் வெங்காயம், இஞ்சி-பூண்டு விழுதை சேர்த்து வதக்கி, மிளகாய்த் தூள், சிறிது உப்பு சேர்த்து நன்றாக வதங்கியவுடன் பரிமாறவும். சப்பாத்திக்கு சூப்பர் காம்பி னேஷன். உடம்பிற்கும் சத்து. குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவர்.

– ஜெசிகா நெல்சன்

விமானங்கள் எதுவும் ஆப்கானிஸ்தானில் இயங்க முடியாது. (ஒசாமா பின் லேடனை ஆப்கான் அரசு ஒப்படைக்கும் வரை இந்தத் தடை நீடிக்குமாம்). இந்த நிலையில் 'ஆப் கானிஸ்தானை விட்டு வெளியேற விரும்பிய வர்கள்தான் இப்படி ஒரு நாடகத்தை நடத்தி லண்டனில் பாதுகாப்பாக இருக்கிறார்கள்' என்ற வதந்தியிலும் உண்மை இருக்க வாய்ப்பு உண்டு. காரணம் லண்டனில் இறங்கிய பெரும் பாலான பயணிகள் ஆப்கானிஸ்தான் திரும்பு வதில் ஆர்வம் காட்டவில்லை.

பிலாயில் சிண்டிகேட் என்ஜினீயரிங் என்ற நிறுவனத்தை நடத்தி வந்தவர்கள் ஜெயின் சகோதரர்கள். இவர்கள் சுமார் 65 கோடி ரூபாய்க்கு ஹவாலா ஊழல் செய்ததாக சி.பி.ஐ. வழக்கு தொடுத்து விசாரணை நடத்தி யது. இந்த வழக்கின் இறுதித் தீர்ப்பு சமீபத்தில் வெளியானது. ஜெயின் சகோதரர்கள், நெய் வேலி நிலக்கரி சுரங்கத்தின் முன்னாள் தலைவர் நாராயணன் உட்பட 46 பேரையும் குற்றமற்றவர்கள் என்று கூறி நீதிமன்றம் விடு தலை செய்திருக்கிறது. இந்த வழக்கில் ஏற் கெனவே விடுவிக்கப்பட்ட பல அரசியல்வாதி களில் அத்வானி, மாதவ்ராவ் சிந்தியா, அர் ஜுன் சிங் ஆகிய பலரும் அடக்கம்.

கேரள போக்குவரத்துத்துறை அமைச்சர் நீலலோகிதாச நாடார் ராஜினாமா செய்துள் ளார். காரணம் ஐ.ஏ.எஸ். பெண் அதிகாரியான நளினி அவர் மீது கற்பழிப்பு முயற்சிக் குற்றச் சாட்டைத் தொடுத்ததும், அதைத் தொடர்ந்து அந்த மாநிலத்தில் ஏற்பட்ட கொந்தளிப்பான சூழலும்தான். இதற்குமுன் சாக்கோ, குஞ்சு ஆகிய கேரள அமைச்சர்கள் வெவ்வேறு கால கட்டத்தில், பெண்களிடம் தவறாக நடந்து கொண்டதைத் தொடர்ந்து உண்டான கட்டா யத்தில் ராஜினாமா செய்துள்ளார்.

தொகுப்பு : **ஜி.எஸ்.எஸ். & ஷாந்தி**

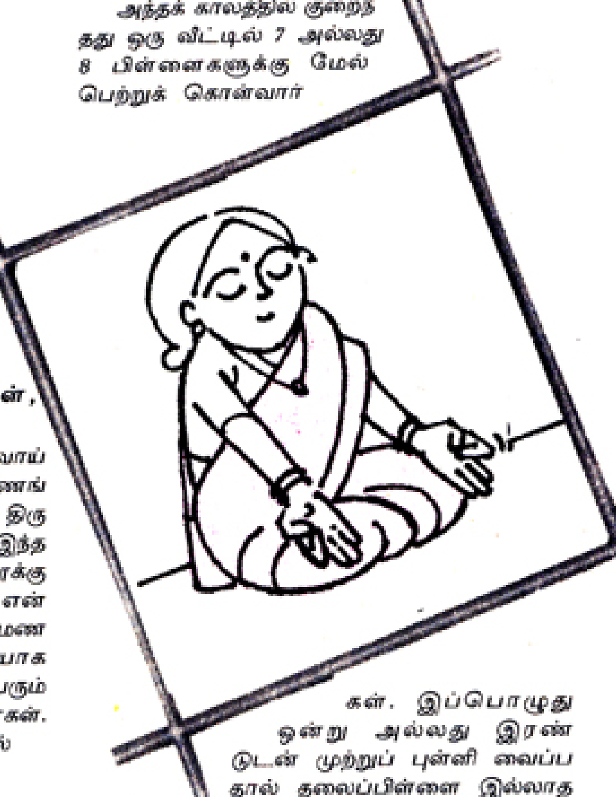
நட்பு வட்டம்



ப. பிச்சம்மாள்,
சென்னை - 19.

எனக்கு ஒரு சந்தேகம். ஜாதகம், செவ்வாய் தோஷம், வரதட்சிணை என்ற பல காரணங்களினால் எத்தனையோ பெண்களுக்குத் திருமணம் தடைபட்டுக் கொண்டிருக்கும் இந்த காலத்தில் மற்றுமோர் பிரச்னை தலை தூக்குகிறது. அது "தலையும் தலையும் சேராது" என்பதுதான். அதாவது மணப் பெண்ணும், மணமகனும் (இருவரும்) தலைப் பிள்ளையாக இருக்கக் கூடாது. அப்படி நடந்தால் பெரும் தோஷம், பிரிந்து விடுவார்கள் என்கிறார்கள். இது எவ்வளவு தூரம் உண்மையாகும், அல்லது இதற்கு விஞ்ஞான ரீதியாக ஏதேனும் காரணங்கள் இருக்கின்றனவா? எனக்குத் தெரிந்த பெண் ஒருத்திக்கு அவளும் தலைப்பிள்ளை, வந்த நான்கு மாப்பிள்ளைகளும் தலைப்பிள்ளைகள் என்பதால் திருமணம் தடைப்பட்டு விட்டது. வயது 30 தாண்டியும் இன்னும் திருமணம் கூடவில்லை.

அந்தக் காலத்தில் குறைந்தது ஒரு வீட்டில் 7 அல்லது 8 பிள்ளைகளுக்கு மேல் பெற்றுக் கொள்வார்கள். இப்பொழுது ஒன்று அல்லது இரண்டுடன் முற்றுப் புள்ளி வைப்பதால் தலைப்பிள்ளை இல்லாத மாப்பிள்ளையை எங்கே போய் தேடுவது?



'ஒரே பிள்ளை' எனும் சட்டத்தின் கீழ் வாழும் சீனாவில் என்ன பண்ணுவார்கள் எனத் தோன்றியது உங்கள் கடிதத்தைப் படித்தபோது. இங்கேயும் ஒரு பிள்ளை போதும் என்று நிறைய பேர் நிறுத்திக் கொள்கிறார்கள். எதிர்காலத்தில் பிரச்னைதான்.

ஆனால் முதல் குழந்தை இரண்டும் சேரக் கூடாது என்பதில் உளவியல் ரீதியாக காரணங்கள் சொல்ல முடியும். 'மூத்தது கோழை, இளையது காளை' என்பார்கள். பொதுவாகத் திருமணமாகிப் போனவுடனே இளம் பெண்கள் புதிய சூழ்நிலையில் பல மனக் குழப்பங்கள், தடுமாற்றங்களுக்கு ஆளாகிறார்கள். இவற்றினூடே கருத்தரித்து முதல் பிரசவ பயத்துடன் குழந்தையைச் சுமக்கிறாள். இப்படிப் பிறக்கும் குழந்தை பார்த்தீர்களானால் சாதுவாக இருக்கும். பல குடும்பங்களிலும் முதல் குழந்தையைக் கவனித்துப் பாருங்கள். இதற்கு விடை தெரி

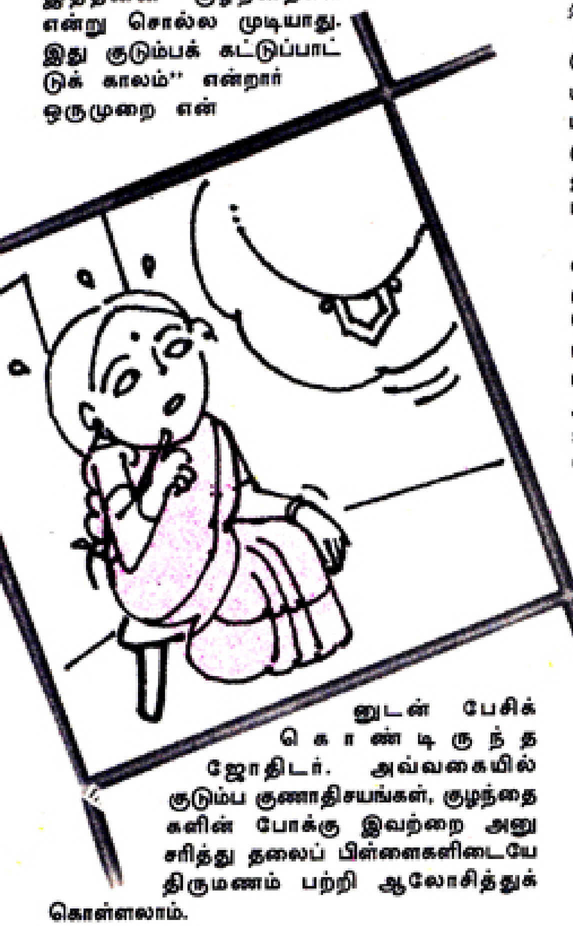
வாசகர்களோடு உரையாடல் — மஞ்சுளா ரமேஷ்

யும்.

இப்படிப் பிறக்கும் இரண்டு குழந்தைகளும் திருமணம் செய்து கொள்ளும்போது அடுத்து வரும் சந்ததியரும் பல்வேறு பாதிப்புக்களை அடைவார்கள். இந்த அடிப்படையில் மருத்துவ, விஞ்ஞான, ஜோதிட ரீதியாக நிறைய விளக்கங்கள் சொல்லலாம்.

ஆனால் காலம் மாறிவிட்டது. இன்றைய தனிக்குடித்தனம், திட்டமிட்டுச் சில ஆண்டுகள் கழித்துக் குழந்தை, ஒரே குழந்தை என்பதால் அதீத கவனத்தால் அதீத புத்திசாலித்தனம் என மாறுபாடுகளும் இருக்கலாம்.

''ஜாதகம் பார்த்து இந்த ஜாதகருக்கு இத்தனை குழந்தைகள் என்று சொல்ல முடியாது. இது குடும்பக் கட்டுப்பாட்டுக் காலம்'' என்றார் ஒருமுறை என்னுடன் பேசிக்கொண்டிருந்த ஜோதிடர். அவ்வகையில் குடும்ப குணாதிசயங்கள், குழந்தைகளின் போக்கு இவற்றை அனுசரித்து தலைப் பிள்ளைகளிடையே திருமணம் பற்றி ஆலோசித்துக் கொள்ளலாம்.



ஆர். மல்லிகா, கரூர்.

சில பெண்கள் நல்ல கணவர், அறிவான குழந்தைகள், சொந்த வீடு போன்ற அனைத்து வாழ்க்கை வசதிகளை பெற்றிருப்பினும், மேற்கொண்டு இன்னும் இல்லாத சில வசதிகளுக்காக ஏங்கி அந்த வசதிகளை பெறும் வரை அதே சிந்தனையில் தூக்கம் கெட்டு, தற்சமயம் வாழும் வாழ்க்கையில் தானும் மகிழ்ச்சியாக இல்லாமல் குடும்ப நிம்மதியையும் கெடுத்து விடுகிறார்களே! அவ்வகை பெண்களுக்கு தாங்கள் கூற விரும்புவது என்ன? நன்கு படித்த பெண்களும் அப்படித்தான் இருக்கிறார்கள்.

நீங்களேதான் சொல்லி விட்டீர்களே, 'சில' பெண்கள் என்று. பெரும்பாலானோர் அப்படியில்லைதான். ஆனாலும் அதற்காகத்தான் மங்கையர் மலரில் பல்வேறு வகையில் சிறந்த முறையில் பெண்கள் இன்றைய நிலையில் தங்களை உயர்த்திக் கொள்வது எப்படி என்பதை உணர்த்துகிறோம்.

உங்களைப் போன்று இதனை உணர்ந்தவர்கள் அவர்களிடம் மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முயலலாம். நேரடியாகச் சொன்னால் ஏற்றுக் கொள்ள மாட்டார்கள். 'அவர்கள் இப்படிப் பட்டவர்கள்' என்ற பேச்சோ, விமர்சனமோ செய்யாமல் முழுமையாகத் தவிர்க்கலாம். அதே சமயம் அவர்களுக்கு உகந்த புத்தகங்கள், செய்திகள் இவற்றைத் தற்செயலாக படிப்பது போல, மெது மெதுவே எடுத்துக் கூறி மன மாற்றத்தை அடையச் செய்யலாம்.



அவரவர் மனம் மாறினால் ஒழிய பெரும் மாற்றங்கள் எதுவும் ஒட்டுமொத்தமாக நடந்து விடாது.

சுசிலா நந்தகுமார், ஒரிஸ்ஸா.

நான் உங்களுடைய பத்திரிகையை 'உங்களுடைய' என்று சொல்வது தவறு, நம் எல்லோருடைய பத்திரிகையை 1985லிருந்து தொடர்ந்து படித்து, அதில் கூறியுள்ள அறிவுரைகள்படி என்னை மாற்றிக் கொண்டு, நான் மங்கையர் மலர் வாசகி என்று தலை நிமிர்ந்து நிற்கிறேன். இது உண்மை.

நான் தொடர்ந்து நிறைய துணுக்குகளையும் எழுதி வருகிறேன். அதில் 4 பிரசுரம் ஆனது. இம்மாத இல்லத்தரசிக்கும் அடிக்கடி சமையல் குறிப்புகளை அனுப்பி வருகிறேன். பெரும்பாலும் ஏமாற்றம்தான் மிஞ்சுகிறது. என்னுடையது பிரசுரமாவதே இல்லை.

நான் உங்களிடம் அதிகாரத்தோடு இதைக் கேட்கவில்லை. ஆதங்கத்துடன்தான் கேட்டு எழுதுகிறேன். நாம் செய்யும் எதற்குமே அங்கீகாரம் கிடைத்தால்தான் சந்தோஷம் ஏற்படுகிறது. நானும் ஏதோ என்னால் முடிந்ததை சாதிக்கிறேன் என்று பெருமைப்பட இம்மாதிரி

பெயர் சொல்ல விரும்பாத ஒரு தோழியின் கேள்விக்குப் பெயர் சொல்ல விரும்பாத ஒரு வாசகியின் அனுபவபூர்வமான பதில்.

அன்புள்ள தோழி,

சகோதரி, இதே போன்ற சூழ்நிலை என் வாழ்விலும் ஏற்பட்டது. விஷயம் அறிந்தபோது என் வாழ்வு அஸ்தமித்து விட்டது என்றும் என் மனதில் பூகம்பமாக வெடித்த இந்தப் பேரிடியை எப்படி தாங்கிக் கொண்டேன் என்றும் என்னால் இன்று வரை நினைக்க முடியவில்லை.

வீட்டை விட்டு உடனுக்குடன் ஓடினேன், கால் போன போக்கில் நடந்து கோவிலில் யாரும் அறியாத வண்ணம் இருட்டில் உட்கார்ந்து இரண்டு மணி நேரம் கதறினேன். என்னால் ஜீரணிக்க இயலாதது, இவ்வளவு உயிருக்குயிராக பழகும் எங்கள் இருவர் மத்தியில் எப்படி மூன்றாவதாக ஒரு நபர், (பெண்) வர முடிந்தது என்பதுதான். நீங்கள் எழுதியுள்ளது போலவே என் மணவாழ்வில் 18 வருடம் கழித்து நாங்கள் +2 படிக்கும் மகனுக்கும் அப்போதுதான் 'பெரியவளாகியிருந்த மகளுக்கும்' தாய் தந்தையர் ஆகி இருந்தோம். பசங்களின் எதிர்காலத்தை ஒரு கணம் நினைத்துப் பார்த்தேன். என்னுள் என்ன குறை என்று யோசித்தேன்.

கணவனை விட்டுப் பிரிந்து வாழ முடியுமா? பசங்கள் என்னுடன் வருவார்களா? எனக்கு வேலையும் கிடையாது. ஓரளவுக்கு சொந்த வீடு, பிறந்த வீட்டு ஆதரவு இருந்தாலும் எத்தனை வருடங்கள் அங்கு சென்று தங்க முடியும்? குழந்தைகள் நன்கு படிக்கும் நிலையில் இந்தப் பிரச்னையால் அவர்கள் எதிர்காலம் எந்த அளவுக்குப் பாதிக்கப்படும்?

முக்கியமாக தன் தவறை உணர்ந்து என்னிடம் எல்லாவற்றையும் ஒப்புக் கொண்டு தன்னை மன்னிக்கும்படி கேட்டுக் கொண்ட கணவனை என்ன செய்வது? ஆத்திரம் தீர இட்டினேன், ஏன் அடித்தேன் கூட, கதறினேன், பதறினேன், ஆபீஸில் புகார் கூறி, ஊரெல்லாம் சொல்லி உன் மானத்தை வாங்குவேன் என்று அமர்க்களம் செய்தேன். அந்த சமயத்தில் அவரைக் கண்டாலே காறி உமிழ்ந்து வசைமாரி பொழிந்தேன். ஆபீஸுக்குக் கிளம்பிய பின் அரை மணிக்கு ஒரு தடவை போன் செய்தேன். எதற்கும் அவரை நம்பவில்லை. இந்த கட்டத்தில் அவர் என்னிடம் காட்டிய அன்பை என்னால் ஒதுக்க முடியவில்லை. அவரை எவ்வளவு வெறுத்தாலும் அவரைப் பிரிந்து என்னால் இருக்க இயலவில்லை. எங்களிடையே அன்பு இன்னும் அதிகமாயிற்று. இன்றும் ஆபீஸ் சென்றாலும் நடுவில் இரண்டு முறையாவது பேசாமல் இருக்க முடியவில்லை.

சகோதரி, நீங்கள் கணவனின் அன்பை விடத் தயாராக இல்லை என்பது புரிகிறது. இமயமென்று எந்த மலைவாசஸ்தலமும் செல்ல இயலாத நிலையில் வேண்டுதல் என்று குருவாயூர், மற்றும் மந்த்ராலயம் சென்று ஒருவருக்கு ஒருவர் மனதார பேசித் தீர்த்து 18 வருடத்தில் ஏதோ கிடைக்காததை எல்லாம் தேடி ஒருவருக்கு ஒருவர் நெருங்கி வந்தோம். அதன் பிறகு, அவர் சத்தியம் செய்தபடி எங்கள் நடுவில் யாரும் வரவில்லை என்று மனதார நம்புகிறேன்.

இது எங்கள் 25-வது திருமண வருடம், மண வாழ்க்கையில் நாங்கள்தான் சிறந்த தம்பதி என்று எங்கள் குடும்பத்தார் போற்றுகிறார்கள். இந்த விஷயம் பசங்களுக்கு சூசகமாக அறிந்த வயதோ, அல்லது அறியவில்லையோ அவர்கள் அப்பாவை அன்புடன் நடத்துகிறார்கள். எனக்கு இந்த விஷயத்தில் உறுதுணையாக ஆறுதல் தந்தவர் என் மாமனார். வாழ்வில் இந்தச் சம்பவம் ஓடும் மேகங்கள் போன்றது. நிலைக்காது, மன உறுதியுடன் இரு என்று ஆறுதல் கூறினார். கடவுளிடமும், பசங்களிடமும் கவனம் செலுத்தவும். மன்னிப்பும், தியாகமும் சிறந்த பலன் அளிக்கும் என்பதை உணர்ந்து கொள்வாய்!

– வாசகி

சில பரிசுகள், அன்பளிப்புகள் அவசியமாகிறது அல்லவா? தவறாக ஏதேனும் எழுதி இருந்தால் பொறுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் கேட்பதில் தப்பே இல்லை, உங்களுக்கு அந்த உரிமையுண்டு. 'இம்மாத இல்லத்தரசி' போட்டியைப் பொறுத்தவரை ஆயிரக்கணக்கான சமையல் கூப்பன்கள் வருகின்றன. அதில் பெரும்பாலும், அல்வா, டோக்ளா, ஸ்டஃப்ட் விஷயங்கள் என பொதுவாக வருபவை மிக நிறைய. எனவே அவற்றை ஒதுக்கி விட்டு கொஞ்சம் வித்தியாசமாக இருப்பவை, மிகவும் கடினமாக இல்லாமல் சமைக்கக் கூடியவை என சில கண்ணோட்டங்களில் சிலவற்றைத் தேர்ந்து எடுக்கிறோம். உங்களைப் போல நிறைய பேர் 'நாம எழுதினா மாதிரிதானே இருக்கு. இது மட்டும் என்ன உசத்தி' என நினைத்துக் கொள்வார்கள். பார்த்துப் பார்த்து தான் 'செலக்ட்' செய்ய வேண்டியதாக இருக்கிறது. என்ன செய்ய? உங்களுக்கு 'பெஸ்ட் ஆஃப் லக்' சொல்வதைத் தவிர வேறு வழி தோன்றவில்லை எனக்கு.

வித்தியாசமான ஐடியாக்கள், நாம் பார்ப்பவை என எவ்வளவோ ஒவ்வொருவர் அனுபவத்திலும் ஏற்படும். அவற்றை எழுதுங்களேன். ஒன்றை எழுதினீர்களானால் அதை அப்படியே எடுத்து வைத்து விட்டு, ஒரு வாரம் கழித்து எடுத்துப் படித்துப் பாருங்கள். அப்போது முழுமையாக ஒரு மங்கையர் மலர் வாசகியாக படியுங்கள், நீங்கள் எழுதியது என்பதையே மறந்து விட்டுப் படியுங்கள். அப்போது அதில் இருக்கும் நிறைகுறைகள் உங்களுக்கே தெரியும். அதற்குப் பிறகு பத்திரிகைக்கு அனுப்புவது பற்றி முடிவு எடுங்களேன்.

ஓர் வாசகி.

நான் சின்ன வயதில் மிகுந்த பணக் கஷ்டமும் அதனால் வீட்டில் மிகுந்த வேலைப் பளுவும் அனுபவித்திருக்கிறேன். ஆனால் படித்து, ஒரு வங்கியில் வேலையும் கிடைத்து, அன்பான கணவரும் கிடைத்து மிகவும் சந்தோஷமாக இருந்தேன்.

ஆனால் இப்பொழுது 40 வயதுக்கு மேற்பட்ட நிலையில், என் செயல் திறன் சிறிது குறைந்து, அடிக்கடி நோய் வாய்ப்படும் நிலையில் என்னை ஒரு பாரமாக நானே உணர்கிறேன் எனில் மற்றவர்களுக்கு அவ்வாறு தோன்றுவதில் வியப்பில்லை. இன்னும் சிறிது காலமே என் வாழ்க்கை என்று தெரிந்து கொண்ட நிலையில் என் கேள்வி இதுதான்.

மேலும் மேலும் கோபமும், எரிச்சலும் பட்டுக் கொண்டு, எல்லோர் நிம்மதியையும் கெடுத்துக் கொண்டு இப்படியே உலவிக் கொண்டிருப்பதைவிட, ஒரு ஹாஸ்டலில் சேர்ந்து வேளைக்குச் சாப்பிட்டு ஓய்வு எடுத்து



குளிர்சாதன பெட்டியிலிருந்து கெட்டியான தயிர் 2 கப் எடுத்து அதில் மாதுளம் பழமுத்துக்கள், கொய்யா, திராட்சை, ஆப்பிள், பப்பாளி பழத்துண்டு களை கலந்து அவரவர் விருப்பத்திற்கு ஏற்ப சர்க் கரை கலந்து ப்ரூட் சாலட் தயாரிக்கலாம். இந்த வகையில் தயாரித்த ப்ரூட் சாலட் வட மாநிலங்களி லும், மகாராஷ்டிர மாநிலங்களிலும் மிகவும் பிரசித்தி பெற்றது.

– ஜெயந்தி நாராயணன்

இருக்கும் வரை நானும் நிம்மதியாக இருந்து, மற்றவர்களையும் அமைதியுடன் இருக்க விடு வது நல்லதா? எப்படியும் என் மறைவுக்குப் பிறகு வேறு ஆட்களை வேலைக்கு வைத்து இவரும், குழந்தைகளும் சமாளித்துக் கொள் வார்கள். நீங்கள் என்ன சொல்கிறீர்கள்?

படித்து வேலை பார்க்கும் உங்களுடைய இந்தக் கேள்வி ஆச்சர்யமாக இருக்கிறது. உங்க ளுக்கு ஒன்றுமில்லை, நாற்பது வயதிற்கு மேல் பெரும்பாலான பெண்களுக்கு ஏற்படும் மனக் கோளாறுதான் காரணம். 'மெனோபாஸ்' காலத் தில் நிறைய பேருக்கு ஒரு தாழ்வு மனப் பான்மை உடல் அசதி எல்லாம் வரும். அதற் குத் தகுந்த மருத்துவ சிகிச்சை, உங்கள் உட னொத்தவர்களிடம் ஆலோசனைகள் பெற்றால் சரியாகப் போய்விடும். எப்பேர்ப்பட்ட வியாதி யஸ்தர்களும் மனதால் உற்சாகமானவர்களாக இருந்தால் தன் குடும்பத்தாரிடையே என்று இல்லை, அயலார் குடும்பத்தாரிடையே கூட சந்தோஷமாக வாழ முடியும்.

உங்கள் மனக் குழப்பங்களையெல்லாம் தள்ளிவிட்டு மகிழ்ச்சியாக மனதை வைத்துக் கொள்ளுங்கள். குடும்பத்தாரையும் குதூகலமாக ஆக்குங்கள், எல்லாம் சரியாகப் போய்விடும்.

முருகப்ப்ரியா, சேலம்.

நீங்கள் உங்கள் கருத்துக்களில் அடிக்கடி தியானத்தின் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றிக் கூறு கின்றீர்கள். அதைப் படிக்கும்போது எனக்கு தியானத்தில் ஓர் ஈடுபாடு ஏற்படுகின்றது. ஆனால் அதை எப்படிச் செய்வது? என்றுதான் தெரியவில்லை. யோகா வகுப்புக்குப் போக வீட்டில் அனுமதி கேட்டால் போக வேண் டாம் என்கிறார்கள். நான் சாமியார் ஆகி விடு வேன் என்று நினைக்கிறார்கள். ஆனால் வாழ் வில் டென்ஷன் இல்லாமல் வாழ தியானம் அவசியம் என்று நான் நினைக்கிறேன். அத னால் அதைப் பற்றி எனக்குக் கொஞ்சம் தெளி வாக எடுத்துக் கூறுங்களேன்.

தியானத்தை வகுப்பிற்குப் போய் கற்றுக்

கொள்ள வேண்டும் என்பதில்லை. ஸ்வாமி விவேகானந்தர், ஓஷோ போன்ற பலரும் தியானம் செய்வது பற்றி எழுதியிருக்கிறார்கள். எப்படி தியானம் செய்வது என்பது பற்றியெல்லாம் புத்தகங்கள் இருக்கின்றன. அவை உங்களுக்கு உபயோகமாக இருக்கும்.

நீங்கள் மீதி கடிதத்தில் எழுதியிருப்பது போல, தியானம் செய்ய உட்காரும் போதுதான் இல்லாத சிந்தனையெல்லாம் வருகிறது என்பது உண்மைதான். அதற்காக கவலைப்பட வேண்டாம். இது சகஜமான விஷயம்.

தியானம் செய்தால் சாமியாராக மாட்டார்கள். கோபம், படபடப்பு, டென்ஷன் அகன்று நிதானமாகலாம். எந்தக் காரியத்தையும் சிறப்பாகச் செய்யலாம், வெற்றிகரமாக செயல்படலாம். மேலும் எத்தனையோ நன்மைகள் உண்டு. இதை உங்கள் குடும்பத்தாருக்கும் சொல்லுங்கள்.

ஒரு வாசகி,

சென்ற இதழில் ஒரு தாயின் பெண்கள் தங்களின் தாய் திருட்டுத்தனமாக அவர்களின் அலங்கார சாமான்களை உபயோகிப்பதாகவும் இளமையுடன் தோற்றமளிக்க விரும்புவதாகவும் குறை சொல்லியுள்ளார்கள். வயதாகி விட்டால் மனம் மட்டும் இளமையாக உதவ வேண்டும். தோற்றமும் சில சமயம் நன்றாக அமைந்து விட்டால் அதை அவர்கள் அப்படியே காப்பாற்றிக் கொள்ள முடியாதா? கூடாதா?

வயதாகி விட்டால் அவர்கள் நல்ல புடைவை நகை அணி மணி இவர்களுக்குத் (குழந்தைகளுக்கு, அதுவும் செட்டிலாகி கடமை முற்றும் நிறைவேற்றப் பெற்றவர்களுக்கு) தர வேண்டுமென என்ன கட்டாயம்? அந்தத் தாய் தந்தையரின் உதவிக்கோ தேவைகளுக்கோ, விருப்பங்களுக்கோ, இவர்கள் உதவுகின்றார்களா?

ஐம்பது வருடம் குடித்தனம் நடந்த பிறகு என் கணவர் நோய்வாய்ப்பட்டு இறந்து விட்டார். இறைவன் எனக்கு ஓரளவு நல்ல பர்ஸனாலிடி தந்திருக்கிறார். இருந்தும் எனது நகைகளை உடனே பங்கிட்டு விட வேண்டும் என சொல்லாமல் குத்திக் காட்டுகிறார்கள்! 'இனிமேல் உனக்கு ஏன், எங்களிடம் நீ பொழுதைப் போக்கினால் போதாதா? உன்ன உணவுக்கும் உடைக்கும் பென்ஷன் வருகிறது, சாமான்கள் எதற்கு' என்று ஆளுக்கொரு பக்கம் எடுத்துச் சென்று விட்டார்கள். என்னுடைய ஆபரணங்களுக்கும் வீட்டுக்கும் போட்டி. ஏன் ஏதாவது தான தர்மத்துக்கோ க்ஷேத்ராடனமோ நற்காரியங்களுக்கோ எனக்குத் தேவையிராதா? எனக்கு எந்தத் தேவையும் இல்லை. கிருஷ்ணா ராமா என்று இருந்த இடத்தில் இருந்து உயிர் விட்டால் போதும் என்று தீர்மானித்து விட்டார்கள்....

'இன்னமும் பேராசை. வாழ்ந்தது போதாதா? என்று கேலி'. நான் எப்போதும் சுத்தமாக பளிச் சென்று உடுத்தி fresh ஆக இருப்பது பழக்கம்.

உங்கள் பெயர், ஊரைக் கூட எடுத்து விட்டேன். பிரசுரமானது தவிர இன்னும் நிறைய உங்கள் கடிதத்தில் மனக் குறையைக் கொட்டி இருக்கிறீர்கள். நம்முடைய குடும்ப அமைப்பில் உள்ள கோளாறுகள்தான் இதற்குக் காரணம். மனிதர்கள் தங்கள் சௌகரியத்துக்கு மேலை நாட்டுப் பழக்க வழக்கங்கள், பழைய நம்முடைய குடும்ப வழக்கங்கள் இவற்றை 'மிக்ஸ்' பண்ணி குழப்புகிறார்கள். இதில் அவரவர் சுய நலத்துக்கு ஏற்றாற் போல விதிகளை மாற்றிக் கொள்வார்கள். இதுதான் இன்றைய நிலை.

நீங்கள் சொல்வதில் நிரம்ப நியாயங்கள் உண்டு. பெற்றோர் தங்களுடைய கடமைகளை முடித்த பிறகும் கூட, பிள்ளைகள் சுயநலமாக (குறிப்பாக இந்த விஷயத்தில் பெண்கள்தான் அநேகமாக இப்படி நடந்து கொள்கிறார்கள்.) 'உனக்கெதுக்கு இதெல்லாம்' எனப் பேசுவது தவறுதான். நீங்கள் சொல்வது போல வயதானவர்கள் நல்ல முறையில் ஆரோக்கியமாக தாங்கள் விரும்பிய வண்ணம் வாழ பிள்ளைகள் விட வேண்டும். இன்று காலம் மாறிக் கொண்டும் வருகிறது. தங்கள் தாய் 'பழங்காலக் கட்டுப் பெட்டி'யாக இல்லாமல் வாழ்வது பற்றிப் பல குழந்தைகள் பெருமைப்படத்தான் செய்கிறார்கள்.

ஆனால் நீங்கள் ஆரம்பத்தில் குறிப்பிட்ட விவகாரம் வேறு. ஒரு தாய் தாழ்வு மனப்பான்மை காரணமாக, அதீதமாக தன்னைச் சிறு பெண் போல காட்டிக் கொள்ள விரும்பி, மற்றவர்களின் எதிரே கேலிக்குரியவராக நிற்பது சரியில்லைதானே! அந்தப் பெண்கள் சொல்வது 'நாங்கள் எங்கள் தாயை நேசிக்கி றோம், எதற்காக இவர் தாழ்வு மனப்பான் மையில் உலாவ வேண்டும்' என்பதுதான்.

(இது போலத்தான் சில விஷயங்களைச் சொல்லும்போது, வேறு ஏதோ காரணங்கள் இருப்பவர்கள் நமக்குக் கடிதம் எழுதி விடுகிறார்கள். உடனே, உதாரணமாக போன இதழில் 'ராங்கியம்' என்ற ஊரைப் பற்றி 'சும்மா' நகைச் சுவைக்காக 'என்னம்மா உங்க ஊர் பேர் இப்படி இருக்கு?' என கேட்டு வைக்க, ஒரு வாசகி விளாசித் தள்ளிவிட்டார். அப்புறம் பார்த்தால், அவருடைய புகுந்த வீட்டில் எப்போது பார்த்தாலும், "நீ 'இந்த' ஊர்க்காரிதானே உனக்கு அவ்வளவுதான் புத்தி" (இவருடைய ஊர் வேறு!) என மட்டம் தட்டுவார்களாம். 'ஊர்ப் பேரைச் சொல்லி என்ன விமர்சனம்? என ஒரே சீறல்!)



என் அருமை செல்லக்குட்டி!

இன்றைய பரபரப்பான வாழ்க்கையில், மனிதருக்கு மனிதர் கடித்துக் குதறாத குறையாக வாழும் டென்ஷன் வாழ்வில் பெரிதும் மன இறுக்கத்தைத் தளர்த்துகின்றன வளர்ப்புப் பிராணிகள். 'வீட்டில் ஒரு நாயை வளர்த்தால் ஹார்ட் அட்டாக் வராது' என்கிறார்கள் விஷயம் தெரிந்தவர்கள். 'பெட்' பிராணிகள் மனிதர் களை எந்தவித பிரதி பலனும் இல்லாமல் நேசிப்பவை.

இந்த இதழ் முதல் அவற்றைப் பற்றி எழுதுகிறார் டாக்டர் ஜி. பால் பிரட்ரிக். இவர் வளர்ப்பு பிராணிகளின் ஈனியல் துறை வல்லுனர்.

தற்போது வண்டலூர் உயிரியல் பூங்கா விலங்கு மருத்துவராக உள்ளார். நாய்கள் பராமரிப்புப் பற்றி இவரது கட்டுரைகள் பல பத்திரிகைகளில், தொலைகாட்சிகளில் வந்துள்ளன. இவருடைய பெட்ஸ் அண்ட் வெட்ஸ் கால்நடை மருத்துவமனைகளில், பிரபல அரசியல் தலைவர்கள், சினிமா நட்சத்திரங்கள் பத்திரி கையாளர்கள், விஐபிக்கள் முதல் சென்னை நகரின் சாமானிய மக்கள் வரை தங்கள் வளர்ப்புப் பிராணிகளை அழைத்து வருகின்றனர்.

புத்தாயிரத்தில் புது வழி பிறக்கும், பிரச்னைகள் முடிந்து, புன்னகை பூக்க வைக்கும் என்றோ, அல்லது, நூற்றாண்டின் இறுதியில் உலகம் அழியும், ஓய்வு கிடைக்கும் என்றோ துவங்கிய புது வருடம், தள்ளாடி, தவழ ஆரம்பித்து இரண்டு மாதம் ஓடி விட்டது. சம்பாத்தியம், இல் வாழ்க்கை, கல்வி, மகப்பேறு, வசதிகள் என்று ஓடும் வாழ்வில் இளைப்பாறுவதற்கு ஏது வழி?

மனிதனின் களைப்பாற்றலுக்கு எவ்வளவோ வழிகள் இருந்தாலும், வளர்ப்புப் பிராணிகள், மன இறுக்கத்தை தளர்த்தி, இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைத்து, வாழ்வில் மகிழ்ச்சியுறச் செய்பவையாகும்.

வளர்ப்புப் பிராணிகளிலேயே 8000 ஆண்டு தொடங்கி, இன்று வரையில், மனிதனுடைய இளைப்பாறுதலில் (relaxation) முக்கிய பங்கு வகிப்பவை நாய்கள் தான். கற்கால மனிதன், பெரிய காட்டு விலங்குகளுக்கு அஞ்சி, சிறு விலங்குகளை வேட்டையாடி புசித்து, பின்னர் வீசியெறிந்த எச்சங்களை உண்டு,



அந்த நன்றிக்காகவே, அவனை பின் தொடர்ந்து, அவன் வேட்டையாடும் வேளைகளில், அவனுக்கு ஒத்தாசையாக, அவன் இளைப்பாறும் போது அரணாக, மர வீடுகளுக்குக் காவலாக குழந்தைகளுக்கு நண்பனாக விளங்கியது நாயினமே.

பாலைப் பொழிந்து தரும் பசுவினம் பயணித்த குதிரை, பறவைகள் முதலானவை கூட, மனிதனால் பிடிக்கப்பட்டு, தனது தேவைக்காக அடக்கி ஆளப்பட்டு (பண்டைகால பெண்களைப் போல) கொட்டடியில் அடைத்து வளர்க்கப் பட்டவைதான். ஆனால் தாமாகவே மனிதனை அண்டி, அவருடன் உறவாடிய உயிரினங்கள் நாயும், பூனையுமே. அதிலும், மனிதனுடன் சேர்ந்ததால், தனக்கு வாழ்க்கை மற்றும் நடை முறைகளை முற்றிலுமாக அவனுக்காகவே மாற்றிக் கொண்டது நாய்கள் மட்டுமே.

வேலை முடிந்து களைப்புடன் வீடு திரும்பும் வேளையில் வாலை ஆட்டி வரவேற்கும் முதல் ஜீவன் நாய்தான். அதே போல், நேரம் கடந்து லேட்டாக வரும்போதும் வரவேற்கும் ஒரே ஜீவனும் நாய்தான். அப்படிப்பட்ட செல்ல நாய்கள் பராமரிப்புப் பற்றி அறிந்து கொள்ளுதல் அவசியம்.

வளர்ப்பு நாய்களை தேர்ந்தெடுத்தல்

நாய்க் குட்டிகளை தேர்ந்தெடுக்கும் போது எந்த வகை தேவையென்பதனை முடிவு செய்வது இன்றியமையாதது ஆகும்.

உதாரணமாக, வேலைக்குச் சென்று ஃப்ளாட்டுக்குத் திரும்பி தனிமையில் வசிப்பவர்களுக்கு, வீட்டுக்கு வந்தவுடன், வாலைக் குழைத்து மெத்து மெத்தென்று அழகு கண்களால் பரிசித்து, சந்தோஷத் துடன் வரவேற்க, சௌசௌ, லாசா ஆப்சோ, நாட்டு குட்டிகள் போன்றவை சிறந்தவை.

நடுத்தர வயது கணவன் வீடு திரும்பியவுடன் வரவேற்று, "வாங்க, பஸ் கிடைத்ததா? ரொம்ப கூட்டமா? காப்பி தரட்டா?" என்று கேட்டுவிட்டு பின்னர் தன் வேலையைக் கவனிக்கும் மனைவி மாதிரி மேற்கண்ட நாய்களும் தான் உண்டு தன் வேலை உண்டு என்பது போல இருக்கும். பின்னர் மீண்டும் வெளியில் செல்லும்போது வாசல் வரை வந்து வாலாட்டுவதுடன் சரி.

செட்டர்கள், ஸ்பேனியல்கள் போன்ற முடி அதிகமுள்ள காது நீண்ட வகைகள் மற்றும் கிரேட்டேன், டால்மேஷன் போன்றவைகள் எஜமான் அல்லது எஜமானி வந்தவுடன் தலையைச் சாய்த்து, பழுப்புநிற கண்களை இடுக்கிப் பார்த்து, பின்னர் அருகில் வந்து மடிமீது தலை வைத்துச் சுருட்டி படுத்துக் கொள்ளும். சிறிது சென்டிமென்ட் டைப், அருகில் படுத்து அல்லது உட்கார்ந்து கொண்டு, அப்பப்ப ஒரு பார்வை பார்த்துக் கொண்டு, சில சமயம் நீண்ட மூச்சு விட்டுக் கொள்வதுடன் சரி, மெகா சீரியல் பார்த்துக்கிட்டே "எங்க இந்த மனுஷனை இன்னும் காணம்?" என அங்கலாய்த்துக் கொண்டிருக்கும் மனைவி, அவன் வந்தவுடன் 'அப்பாடா' என நிம்மதியாக மூச்சு விட்டு, தொடர்ந்து சீரியல் பார்ப்பது போல. வேலை பளு, மன உளைச்சலுடன் வீடு திரும்புபவர்களுக்கு இவ்வகை நாய்கள் ஓரளவு தான் இளைப்பாறுதல் தர இயலும்.

பாக்சர், லேப்ரடார், டேக்ஷண்ட், ஸ்பிட்ஸ் வகைகள் மற்றும் இவைகளின் க்ராஸ் வகைகள் மிகுந்த உயிரோட்டமுள்ளவை. அவைகளுடன் மல்லுகட்டி விளையாடுவது மிகவும் ரிலாக்சேஷன் தருபவை.



அல்சேஷன், டாபர்மேன், ராஜபாளையம், கோம்பை போன்றவை மிகுந்த வீரியமும் காவலுக்கு உகந்ததும், வேட்டைக்குப் பயன்படுவதுமாகும்.

மேற் கூறிய வகை நாயினங்கள், அந்தந்த குணங்களையும் மீறி, மிகவும் பாசமுடனும், நேசமுடனும் இருக்குமேயாயின், நீங்கள் அவைகளிடம் செலவிடும் நேரம், கவனிப்பு அதிகம் என எண்ணலாம். மிகவும் பாராட்டப் பட வேண்டிய ஒன்று.

பொதுவாக, பெண் நாய்கள், ஆண் நாய்களை விட உண்மையாகவும், பாசம், அறிவு,

அன்பு மிகுந்ததாகவும் இருக்கும். (அட, அங்கே கூட அந்தக் கதைதானா?) ஆண்டிற்கு இரு முறை ஏற்படும் 'அந்த சில நாட்கள்' அசவுகரியத்தைத் தவிர வேறு குறைபாடுகள் ஏதும் இல்லை. அச்சமயங்களிலும் அவை சிறிது மூடியாக, உணவு சரிவர உட்கொள்ளாமல் இருக்குமே ஒழிய, வெளிப்படையான தொந்தரவுகள் அதிகம் தெரியாது. அவைகளே தங்களை சுத்தப்படுத்திக் கொள்ளும். அச்சமயங்களில், நாம் அவைகளை இனச்சேர்க்கைக்கு விட விரும்பாவிடில் இரண்டு நாட்களுக்கு ஒரு முறை குளிப் பாட்டி விடுவது நலம். அதன் வாசம் மற்ற ஆண் நாய்களை இதனிடம் ஈர்க்காமலிருக்க லெமன்கிராஸ் அல்லது சிட்ரொனெல்லா எண்ணெய்யைச் சிறிது முதுகு புறத்தில் தடவலாம். அல்லது தகுந்த 'ஸ்ப்ரே' செய்யலாம். இனச் சேர்க்கை செய்ய விரும்பும் அந்த சமயங்களில் குளிப்பாட்டக் கூடாது.

பொதுவாக, அன்றிலிருந்து 9 முதல் 11 நாட்களில் இன சேர்க்கை செய்வது நலம். முதல் வெளிப்பாடு 7 முதல் 9 மாதங்களில் தெரியும். ஆனால் முதல் முறையில் இன



பெருக்கம் செய்யக் கூடாது. ஏனைய சமயங்களில், உடனடியாக கால்நடை மருத்துவரை அணுகி மேற்கொண்டு விவரங்கள் அறிவது நல்லது.

அது சரி, அப்படி அறிவிலும், பாசத்திலும் சிறந்த பெண்நாயின் ஆங்கிலப் பெயரை (Bloody Bitch) என்று இட்டுவதற்கு எப்படித் தான் பயன்படுத்த ஆரம்பித்தார்களோ? தெரியவில்லை. (தெரிந்தவர்கள் எழுதலாம்).

நாய்களை பழக்க வேண்டியதின் அவசியம்

சாதாரணமாக எந்த ஒரு நாய் வளர்ப்போரும், தங்களது நாய் திருடனைப் பிடிக்கவும், திருட்டு நடக்காமல் தடுக்கவும், காணாமல் போக்கிய நமது பொருட்களை தேடி கண்டு பிடித்துக் கொடுக்கவும், 'கடி' அல்லது 'தாக்கு' என்றவுடன் எதிரிகளை எதிர்க்கவும் இருக்கிறது என்றுதான் எதிர் பார்ப்பார்கள். ஆனால் அப்படிப்பட்ட நாயைப் பெற்ற ஒரு மிகுந்த அதிர்ஷ்டசாலியை நான் இதுவரை சந்திக்கவேயில்லை. எனது வளர்ப்பு நாயே, இதுவரை அதிக பட்சம், ஒரே ஒரு முறை, எனது தொலைந்து போன சாக்ஸ் ஒன்றை வாயில் கவ்விக் கொண்டு வந்தது. அதன் பிறகும், நான் அநேக தடவை ஒரு கால் சாக்ஸை காணாமல் போக்கியிருக்கிறேன். ஆனால் இதுவரை எனது நாய் மீண்டும் எடுத்து வந்ததில்லை. இப்போதுதான் அந்த மாதிரி ஒரு சாக்ஸ் காணாமல் போவதற்கு எனது செல்ல நிஷாவே காரணமோ என எண்ணம் வருகிறது.

தேர்ந்தெடுத்த நாய்க்குட்டியை வீட்டிற்கு அழைத்து வரும்முன், உங்கள் அருகிலுள்ள கால்நடை மருத்துவரையோ அல்லது கால் நடை மருத்துவ மனைகளையோ அணுகி, அதன் உடல் நிலை, போடப்பட வேண்டிய தடுப்பு ஊசிகள், குடற்புழு நீக்கம், உண்ணிகள் மற்றும் பேன்கள் வராமல் பாதுகாப்பது போன்ற நடைமுறைகளை அறிந்து கொள்வது அவசியம்.

வீட்டிற்கு வந்த பிறகு, சில பழக்க வழக்கங்களை கற்றுத் தருவது வேலையை இலகுவாக்கும்.

அவற்றுள் முக்கியமானது நாய்க்குட்டிகளுக்கு வெளியில் மல ஜலம் கழிக்கப் பழக்குவது. இதனை ஆங்கிலத்தில் ''House Breaking'' என்று கூறுவார்கள். வீட்டில், ஒருவருக்கொருவர் கலந்தாலோசிக்காமல், நாய்க்குட்டி வாங்கி வந்து, அது நடுக் கூடத்தில், கார்ப்பெட்டில் அசுத்தம் செய்து, அதன் மூலம் வீடு ரெண்டு படுவதால் அப்படி அழைக்கிறார்களோ என்னமோ?

தினமும், நாய்க்குட்டிகளுக்கு உணவு அளித்த உடனோ அல்லது தூங்கி எழுந்தவுடனோ, ஒவ்வொரு முறையும், அதை எங்கு மலஜலம் கழிக்க வேண்டும் என்று விரும்புகிறோமோ அந்த இடத்திற்குக் கூட்டிச் சென்று சிறிது நேரம் விட்டு வைத்தல் வேண்டும்.

அச்சமயங்களில், அதன் கழுத்தில் ஓர் மெல்லிய puppy leash கட்டி, தலையை உயர்த்திப் பிடித்துக் கொள்வது நல்லது. அதனால் அங்கு கிடக்கும், கல், மண் முதலியவைகளை கடிக்காது. அது மலஜலம் கழித்த உடன் அதன் பெயரை சொல்லி, அதிகம் புகழ வேண்டும் (புகழ்ச்சிக்கு மயங்காதார் யார்?) அநேக சமயங்

களில் மலஜலம் கழிப்பதற்கு முன்பு, தனது வாலை உயர்த்தி சுற்றி, சுற்றி வரும். அல்லது தரையை தொடர்ச்சியாக முகர்ந்து கொண்டு சிறு சுற்றுகள் சுற்றும். இந்த அறிகுறிகள் கண்ட உடன், அதை தூக்கிச் சென்று, ஏற்கெனவே கழிக்கும் இடத்தில் விடுவதன் மூலம் அந்நாய்க் குட்டி அந்த இடத்தைத் தெரிந்து கொண்டு அங்கு தனது காலைக் கடன்களை முடிக்க இயலும். அதன் பின்னர் அது ஏதோ ஓர் பெரிய சாகசத்தை செய்தது போல, அதனை நமது வாய் வார்த்தைகளால் ''Nisha, good girl! Done a good job'' போன்று புகழுவது நல்ல பலனைத் தரும்.

அவைகள் வந்த புதிதில், வீட்டில் சில இடங்களில், மலஜலம் கழித்துப் பழகியிருப் பின், மீண்டும் மீண்டும் அந்த வாசம் உள்ள பகுதியிலேயே கழிக்க ஓடும். அச்சமயங்களில், அந்த இடங்களில், puppy toilet deodorizer திரவங்களை தெளித்து துடைப்பதால், மீண்டும் அந்த இடங்களில் செய்வதைத் தவிர்க்கும்.

ஃப்ளாட்களில் வசிப்பவர்கள் பழைய நியூஸ் பேப்பர்கள் மீதும் பழக்கலாம்.

முதலில் ஒரு பெரிய பேப்பர் கட்டினை பால்கனி அல்லது டாய்லெட் அருகில் விரித்து வைத்து அதன் மீது நாய்க்குட்டியை விட்டுப் பழக்கினால், அதன் மீது கழிக்க கற்றுக் கொள் ளும். பின்னர், அந்த கட்டின் மேல் பேப்பர் களை மட்டும் கிழித்து அப்புறப்படுத்தி விட்டு, வைத்துக் கொண்டால், நாய்க்குட்டிகள் மீண்டும் கழிக்க விரும்பும் போது, அதில் அவை ஏற்கெனவே கழித்த வாசம், அவை களை அந்த இடத்திலேயே மீண்டும் கழிக்கத் தூண்டும்.

நாட்கள் ஆக, ஆக, பேப்பரின் பரப்பை குறைப்பதன் மூலமும், வைக்கும் போது டாய் லெட்க்கு மிக அருகிலோ, உள்ளேயோ அல்லது பால்கனி மூலைக்கோ, சிறிது சிறிதாக நகர்த்தி ஒழுங்கு படுத்தலாம்.

ஆனால், ஓர் முக்கிய காரணத்தை மனதில் கொள்ள வேண்டும். அதன் பிறகு, காலையில் நமக்கு நியூஸ் பேப்பர் போடும் பையனிடம் மட்டும், "இனிமேல் கதவிடுக்கில் பேப்பரை போட்டுச் செல்லாதே" என கூறி விடுதல் அவ சியம். ஏன்னா, நாம் காலையில் சுடச்சுட செய்திகளை பார்க்க பேப்பரை எடுத்தால்? தொலைந்தீர்கள்.



பூட்ஸ் அணிபவர்கள் ஷூ லேஸை நீரில் நனைத்துப் பிழிந்து விட்டு முடிச்சு போட் டால் நாட் அப்படியே இருக்கும். ஷூ போடும் குழந்தை களுக்கும் நல்லது.

- கீதா குருராஜன்

சில நாய்கள் எவ்வளவுதான் பழக்கினாலும் வீட்டிற்குள்ளே கழித்து விடும். அப்படி காணும் நேரங்களில் உடனடியாக "நோ" என்று உரத்த குரலில் கண்டிப்பதும், ஒரு உருட்டிய பழைய பேப்பரையோ, காலண்டரையோ நமது உள்ளங்கையில் தட்டி சப்தம் எழுப்புவதோடு "நோ" என்று ஓங்குக் குரல் கொடுப்பதும், மீண் டும் அப்படிச் செய்வதை தடுக்கும்.

பூஜை மற்றும் சமயலறைகளுக்குள் வராமல் தடுக்கவும், இம்முறையைப் பின்பற்றலாம்.

ஆனால் அதட்டுவதும், தண்டிப்பதும், நாயினைப் பொருத்த வரையில் ஓர் வேண்டாத செயலை செய்யும் போதே பிரயோகிப்பது மட் டுமே பலனை தரும். அதனை விடுத்து இரவில் போனதற்குக் காலையில் கண்டித்தால், அது அப்போது வாலை ஆட்டிக் கொண்டிருந்தால், அதற்காகத்தான் கண்டிக்கப்படுகிறோம் என எண்ணி வாலாட்டுவதையே நிறுத்தி விடக் கூட வாய்ப்புண்டு. "முந்தாநாள் எங்கம்மா வந்தப்ப ஏன் சோறு போடல" என்று கேட்கை யில், "நான் போன வாரம் புடைவை கேட் டப்ப வாங்கித்தரலயே, அதனால்தான்'' போன்ற உயரிய தொலைநோக்கு பண்புகளை யெல்லாம் நாயிடம் எதிர் பார்க்க முடியாது.

ஐந்து அல்லது ஆறு மாதங்களில் sit, stay, heel போன்ற தீவிர பயிற்சியை ஆரம்பிக்க லாம். இதற்குத் தேர்ந்த பயிற்சியாளர்கள் நிறைய உள்ளனர். அதன் மூலம் தருவது, பின்னர் 10 - 14 வருடங்களுக்கும் நினைவில் இருக்கும்.

நினைவு என்ற உடன் முதலாவதாக குட்டி வந்தவுடன் செய்ய வேண்டிய மற்றொரு முக்கியமான செயல் நினைவுக்கு வருகிறது. அது குட்டிக்குப் பெயர் வைத்தல். பெயரிடும் போது single syllable ல் சிறு பெயராக 'கன்னா, ரோமி, ப்ரூஸ், டாலி, போன்று இருப்பது நலம். ஏனெனில், நாம் அடிக்கடி அப்பெயரைக் குறிப் பிட்டு, நமது செல்லப் பிராணி புரிந்து கொள் ளும்படி செய்தல் வேண்டும். அதை விடுத்து, 'சுந்தரவதன தேசிக பைரவன்' அல்லது 'மதி முக மீனலோச்சனா' போன்ற பெயர்கள் வைத் தால் நாம் கூப்பிட ஆரம்பித்து, முடிப்பதற்குள் நாய் வெகு தொலைவு போய் விடும். பெயர் வைக்கும் போது மத, சமுதாய, அரசியல் பிர முகர்கள் பெயர்கள், பக்கத்து வீட்டுக்காரர் பெயரை மட்டும் கண்டிப்பாக வைக்கக் கூடாது. அப்புறம் "நாமே நாய், நமக்கெதற்கு நாய்" என்று சண்டையிட்டுக் கொள்ள நேரிடும்.

ஜலதோஷத்திற்கு மாத்திரை சாப்பிட்டு, மந்தமாகி, பகலில் வேலை கெட்டு; சளி இறுகி, இரவில் தூக்கம் கெட்டு...

ஜலதோஷத்தை விட பெரிய அவஸ்தை, சில மருந்துகள் விட்டு செல்லும் பக்க விளைவுகள்.

அறிமுகம்
சமஹன் ஜலதோஷம் மற்றும் ஃப்ளுவிலிருந்து உடனடி நிவாரணம்.



100% இயற்கை 0% பக்கவிளைவு

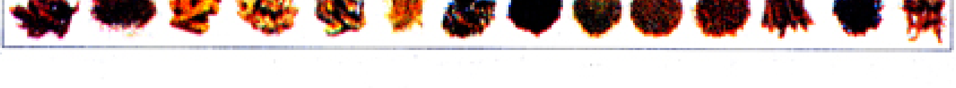
தலைவலி போய் திருகு வலி வந்தது என்பார்கள். உங்கள் அனுபவத்தில் சில மருந்துகள் மயக்கத்தையும், கனக்கத்தையும் ஏற்படுத்தி, தொழிற்கூடத்தில் இயந்திரம் இயக்கவேண்டிய கவனத்தையும், கல்விச் சாலையில் பிள்ளைகள் கற்கும் திறனையும் பாதிப்பதை கண்டிருக்கலாம். சளி இறுகி, அது வெளியேறுவது கடினமாகி தூக்கமில்லாமல் அவஸ்தை பட்டிருக்கலாம்.

ஆயுர்வேத முறையில் 5000 ஆண்டுகள் நிரூபணமான 14 மூலிகைகளின் சாரம் சமஹன். சிறப்பாக, திரிகடுகம், சமஹனில் உள்ள மூலிகைகள் சாரத்தை உடனடியாக இரத்தத்தில் சேர்த்து நொடிகளில் செயலாற்ற வைக்கிறது.

எனவே, அடுத்த முறை நீங்கள் அதிகமாக தும்மும் பொழுதே சமஹனை ஒரு கப் தேனீரிலோ, வெந்நீரிலோ கலந்து அருந்துங்கள்.

பக்க விளைவுகள் எதையும் விட்டுச் செல்லாமல் ஜலதோஷம் சொல்லாமல், (உங்களை) கொல்லாமல் ஓடி விடும்.





ஆண்களை நினைத்தாலே சிரிப்புத்தான் வருகிறது!

இந்த ஆண்பிள்ளைகளை நினைத்தாலே சிரிப்பு சிரிப்பாய் வருகிறது.

ஏற்கெனவே நம்மைப் போல யோசிக்கும் பெண்களைப் பார்த்தாலே பற்றிக் கொண்டு வரும் நிறைய ஆண்களுக்கு, இதைப் படித்தபின் இன்னும் மோசமாகப் போகிறது நம் நிலைமை.

ஒன்று 'வா, உன் காலுக்குப் பூப்போடுகிறேன்' ரகம். இல்லையோ, 'உங்கள எல்லாம் கட்டி வச்சு உதைக்கணும், சுதந்திரம்னு அவுத்து விட்டா நீங்க இதுவும் செய்வீங்க, இன்னமும் செய்வீங்க' இப்படிப் பொங்குகிற வகை.

ஒட்டு மொத்தத்தில் 99.99 சதம், 'நீ பாட்டுக்கு சமைத்துச் சாப்பிட்டு, கூப்பிட்டப்போ வந்திட்டுப் போயி, குழந்தை குட்டி கிழடுகளையெல்லாம் காப்பாத்தி, அப்படியே என் காசையும் சேத்து வச்சி, அப்படியே பூஜை விரதம் இதெல்லாம் பண்ணி, அதையும் எனக்காகவே பண்ணி, கூடவே நான் கொஞ்சம் டிவியேட் பண்ணுகிற போது கண்டுக்காம இருந்து... இவ்வளவுதான், இவ்வளவே தான்' என்கிறபடி. 'அதை விட்டு படித்து, ரசித்து, எழுதி, சேவை பண்ணி யாருக்கு என்னாகும்?'

'குடும்ப மானம் போகும்' இது எப்படி இருக்கு?) 'யாராவது ஏதாவது சொல்வாங்க' (எப்படி? எப்படி?) 'உன்னாலே எனக்கு தலக்குனிவு' (ஹக்காங்...) இப்படி வருகிறவர்கள்தான் ஆண்கள். வேத காலத்திலிருந்து செல்போன் யுகம் வரை இதுதான் ஆண் நியதி.

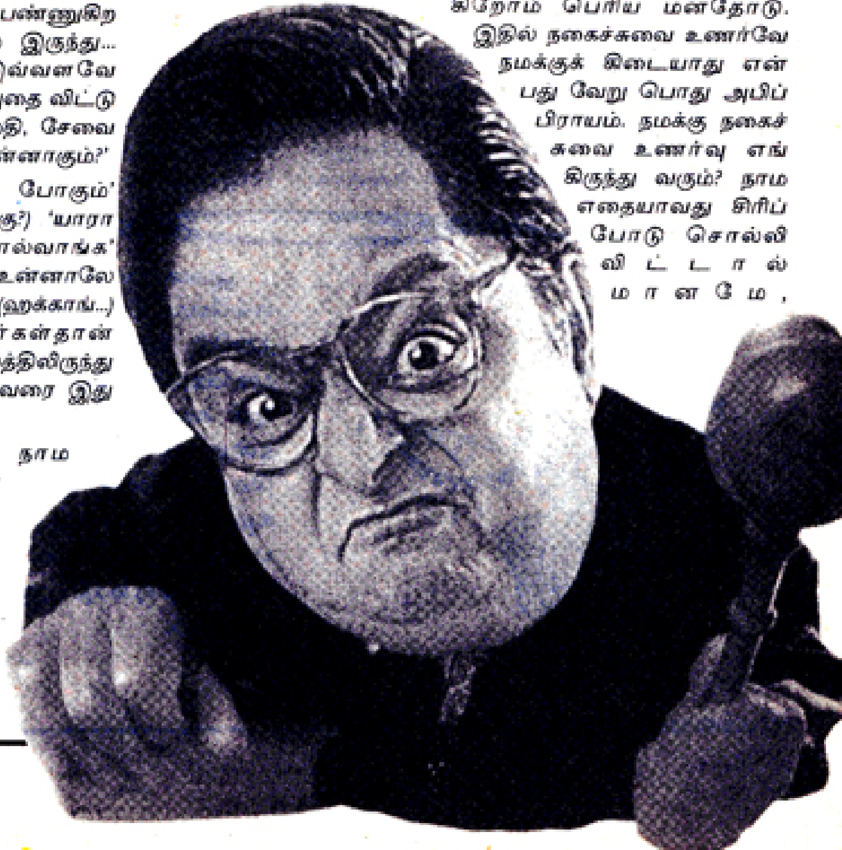
அடடா! இப்ப நாம சொல்ல வந்தது பெண்கள் மீதான ஆண் பார்வை பற்றியல்ல. எவ்வளவு கேலிக்குரியவர்கள் ஆண்கள் என்பதுதான் இப்போதைய விஷயம்.

இவர்களைக் கிண்டல் செய்ய நமக்குத் தகுதி இல்லையா? நாம பார்த்து வளர்த்த ஆண்கள் தாமே! நமக்கில்லாத உரிமையா?

அவர்கள் நம்மைக் கேலி செய்வதுதான் நிரந்தரமா?

நாம் மணிக் கணக்கில் கண்ணாடி முன் நிற்பதாக, பொழுது போவது தெரியாமல், புடைவைக் கடையில் தேங்குவதாக, நகை பார்ப்பதாக, ஷாப்பிங் பைத்தியம் பிடித்து அலைவதாக, கண்ட பாத்திரத்தை வீடு கொள்ளாமல் வாங்கி அடைப்பதாக.... என்றெல்லாம் பெரிய லிஸ்ட் பண்ணி வைத்துக் கொண்டு பெண்களை கேலி செய்வது ஆண்களின் பழக்கம்.

நாம இயல்பாக அவர்கள் கேலிகளை ஏற்றுக் கொள்கிறோம் பெரிய மனதோடு. இதில் நகைச்சுவை உணர்வே நமக்குக் கிடையாது என்பது வேறு பொது அபிப்பிராயம். நமக்கு நகைச்சுவை உணர்வு எங்கிருந்து வரும்? நாம எதையாவது சிரிப்போடு சொல்லிவிட்டால் மானமே,



பிராணனே, அல்லவா போய்விடும் ஆண் மகனுக்கு?

கேலி செய்தால் மூஞ்சி மாறாத ஒற்றை ஆண் பிள்ளையைக் காட்டுங்கள் பார்ப்போம்.

இவ்வளவுக்கும் வாயிலிருந்து அவர்களுக்கு வருவதெல்லாம் பேத்தல்தான். நினைத்து நினைத்து சிரிக்க வைக்கும்.

ஆனாலும் நாம சிரித்து விட முடியாது. பொம்பளை சிரித்தால் போச்சு, பழமொழி வேறு அல்லவா கண்டு பிடித்து வைத்திருக் கிறார்கள்? முதல் குழப்பம் கலர்.

கலர் பார்க்கிறதாகச் சொல்லப்படுகிறவர் களுக்குக் கலரே தெரியாது. 'பச்சையா ஒரு பெட்டி' என்றால் நீலக் கலர் பெட்டியைத் தேட வேண்டும். சிவப்பு, அரக்கு, மஞ்சள் இதெல்லாம் டேஞ்சர் கலர்கள். 'எனக்குப் பிடிக்காது' என்று சொல்லிக் கொள்வார்கள். ஆனால் சொக்கி விழுவது அந்தக் கலர்களுக் குத்தான்.

பெண் பார்க்க வருகிறபோது... வேண்டாம்... அந்தச் சடங்கை ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டாமே. இந்தப் புதிய மில்லினியத்திலும்... முதல் முறை வாழ்க்கைத் துணையாகப் போகிற வரை சந்திக்கும்போது தைரியமாகக் கொஞ்சம் அரக்கு, மஞ்சள் கலந்த உடையை அணிந்து கொள்ளுங்கள். அவ்வளவு மரபுப் பிரியர்கள் நம் ஆண்கள்.

அதே போல லைட் கலர்கள் ரொம்பப் பிடிக்கும் என்று சொல்லிக் கொள்வார்கள். ஏதோ ஓரிரு சதம் வேண்டுமானால் கொஞ்சம் ரசனை யோடு லெமன் யெல்லோ, ஸ்கை ப்ளூ, ஸாடின் ரோஸ் கலர்களைச் சில பிரத்யேக நேரங்களில் விரும்பலாம்.

மற்றபடி வேறு எல்லாருக்கும் எப்போதும் 'பட்டாபட்டி' கலர்கள் பிடிக்காமல் போனால் தான் ஆச்சரியம். அவ்வளவுக்கு ஜிங்குச்சா ஜிங் குச்சா சிவப்புக் கலர் ஜிங்குச்சா பச்சைக் கலர் ஜிங்குச்சா.

அடுத்து ருசி.

அப்படி ஒன்றும் ஆண்களுக்குக் கிடை யாது. 'அம்மா பண்ணுகிற மாதிரி கீரைக் குழம்பு' அதுதான் ஸ்டாண்டர்ட். ஏழு பிள்ளை களோடு எலிமெண்டரிஸ்கூல் வாத்தியார் மனைவி வைத்த அந்தக் கீரைக் குழம்போடு இன்றைய கம்ப்யூட்டர் எஞ்சினியரும் ஸ்மால் ஸ்கேல் இண்டஸ்ட்ரியின் நிர்வாகியும், டென் டிஸ்டுமான இளம் மனைவிகள் 'மீனாட்சியம் மாள்', 'காமாட்சியம்மாள்' இத்யாதி அவ்வளவு பேரர் ரெஸிப்பியோடும் போராடினாலும் துளிக் கூட ஒத்துப் போகிற கீரைக் குழம்பைப் பண்ணி விட முடியாது.

'இவங்களுக்கெல்லாம் போதாது. பொறு மையே கிடையாது' சுளுவாய் சர்டிபிகேட் மாட்டுவார்கள். நம் பொறுமையைக் கம்ப்யூட் டரிடம் தான் கேட்க வேண்டும். லான் தகராறு பண்ணுகிற போதும் யு பி எஸ் அடாவடி அடிக்கும்போதும் நாங்கள் காட்டாத பொறு மையா? எடக்குப் பண்ணுகிற கம்ப்யூட்டரைச் சமாளிக்கிறவர்கள் எட்டு முறை கீரைக் குழம்பை வைத்துக் காட்டுவோம். ஒப்புக் கொள்ள வேண்டுமே சம்பந்தப்பட்டவர்கள்?

கீரைக் குழம்பு மாதிரியே நிறைய ருசி விஷயங்கள் உண்டு. ஆண்களுக்கு எல்லாமே ஏதோ ஒரு முத்திரையோடு சம்பந்தம் கொண் டிருக்கும். எந்தக் காரணம் கொண்டும் முத் திரை இழக்கச் சம்மதிக்காதவர்கள் ஆண்கள்.

யாரோ சொல்லி புதிய ருசியை முயன்று பார்க்கிற போதும் 'வயிற்று வலி', 'உடம்புக்கா காது' காரணங்களை எல்லாம் கண்டு பிடித்து பழைய இட்லி, வத்தக் குழம்பு, ஜீரக ரசத்துக்கு

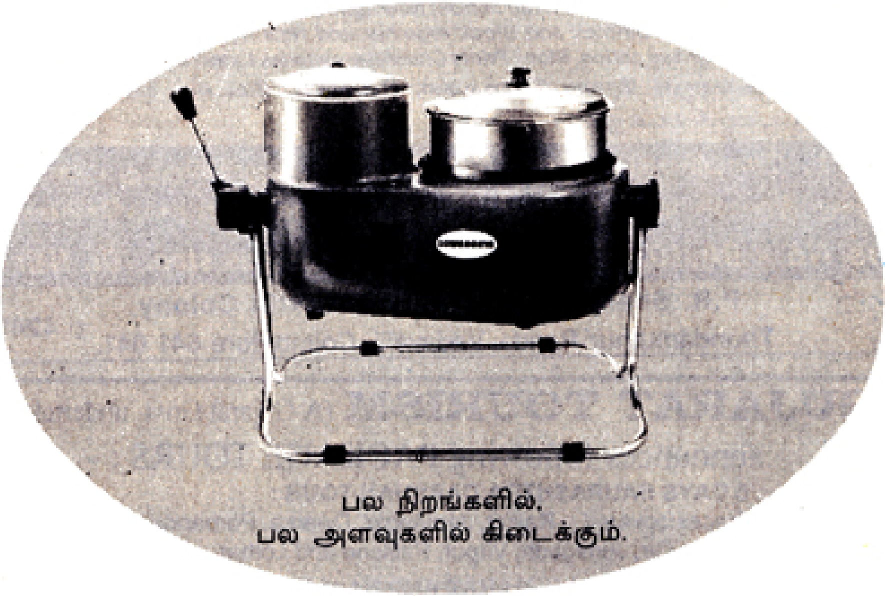


இன்றைய நாகரீக உலகில் கொலுசு எல்லோரும் அணிகிறார்கள். கொஞ்ச நாளில் கருத்து விடுகிறது. இதை பள பளவென்று செய்து விடலாம். எப்படி? புளி கரைத்த நீரில் சிறிது உப்பு சேர்த்து நன்றாகக் கொதிக்க வைத்து, அதில் கொலுசுகளை போட்டு சிறிது நேரம் கழித்து, பிரஷ்ஷால் சுத்தம் செய்து பாருங்கள். உங்கள் கண்களை நீங்களே நம்ப முடியாத அளவு பளீரென்று மின்னும்.

– எஸ். விசாலாட்சி

காலமெல்லாம் உழைக்கும் வாழ்க்கைத் துணைக்காக,
காலமெல்லாம் உழைக்கும் No.1 கிரைண்டர்

சௌபாக்கியா



வாடிக்கையாளர்கள் அனைவருக்கும் ஆயிரம் ஆயிரம் நன்றி!

தரமான தயாரிப்புகளுடன் எங்கள் சேவை என்றும் தொடரும்.

SOWBAGHYA®

அன்றும்... இன்றும்... என்றும்... உங்களுக்காக!

32-A, North Usman Road, T.Nagar, **Chennai** - 600 017. Phone:8252908,8253547,8251760. Fax: 4341662.
3, Hasthina Puram Main Road, Chrompet, **Chennai** - 600 044. Ph :2404420.
314, Perundurai Road, **Erode** - 638011. Ph : 260245 / 269965.
162, Veerapalli Street, **Bangalore** - 560001. Ph : 5587587.

FORTUNE-CH

வீட்டில் ஊறுகாய் ஏதும் இல்லாவிட்டால் வாணலியில் 3 ஸ்பூன் ந. எண்ணெய் விட்டு கடுகு, காயம் போட்டு வறுத்து அதில் 2 (அ) 3 ஸ்பூன் மிளகாய்ப் பொடி, ம. பொடி போட்டு இறக்கவும். இரண்டு பல் பூண்டை அரைத்து உப்பு சேர்த்து அதில் கலந்து வைத்தால் திடீர் பூண்டு ஊறுகாய் ரெடி. ஒரு சொட்டு எலுமிச்சை சாறு ஊற்றினால் அதன் ருசியே தனி.

– ஜானகி ரங்கநாதன்



வந்து விடுவார்கள் நம் ரசனைக்குரிய ஆடவர்கள்.

அப்புறம் அவர்களின் கடுமை. உள்ளே அத்தனையும் வழிசல். பொல பொல. மேலே அவ்வளவு கோபம் பிடிவாதம். 'உங்களுக்கெல்லாம் ஒண்ணும் தெரியாது', 'மனுஷன் சொன்னா அதை அப்படியே செய்யணும்' (அப்படியே செய்து வந்தால் அவ்வளவுதான். முப்பது வயதிலேயே வானப்ரஸ்தம் கிளம்பியிருக்க வேண்டியிருக்கும். அப்புறமேல் பொங்கி வந்த ஆசைகள் அபிலாஷைகளை என்னமாய் முடித்திருப்பது?)

திட்டமிடலே கிடையாது ஆண்களிடம். மூன்று ஆயிரம் ரூபாய்க் காரியத்தை பத்தாயிரம் வரை எதிர்பார்ப்பார்கள். பெரிய விஷயத்தை 'இதற்குள் முடித்து விட முடியாது?' என்று கேட்பார்கள். இல்லாவிட்டால் இருக்கவே இருக்கிறது 'இதெல்லாம் பெரிய விஷயம். நம்மாலே முடியாது' என்கிற தொடை நடுக்கம். வீட்டுக்குத் திட்டமிட்டு வேலை செய்யும் ஆண்கள் குறைவு. தமாஷ் என்னவென்றால் இவர்கள் நாட்டுக்குத் திட்டமிடுவதுதான். அது ரொம்ப ஈஸிதானே! அதை என்ன நடத்தியா காண்பித்தாக வேண்டும்?

அவர்கள் நடவடிக்கையைப் பார்க்க வேண்டுமே! பொது இடத்தில் சீப்பெடுத்து தலைவாராத ஆண் பிள்ளையைப் பார்த்ததுண்டா?

பெண்ணுக்கு முன் அலட்டிக் கொள்ளாத ஆணும் மிக சொல்பம்.

ஏதாவது ஒரு விதத்தில் அதீதம்.

'நான் பயங்கர டிஸிப்ளினேரியன். எல்லாம் அப்படியப்படியே...' என்பார்கள்.

இவர்கள் உல்டா ஆகிற கதைகள் நமக்குத் தெரியாதா? ஜனனி என்று போற்றப்படுகிற தாய்க்குலம் அறியாத ஆண் பிழைச் சரித்திரமா? 'எனக்கு ரொம்ப கோபம் வரும்'. பயந்தாற்போல நடித்தால் போதும். கோபம் வருகிறவர்களைத்தான் குழைச் சரக்காக்க முடியும்.

'ஐயா! நீ சும்மா இருந்து வைத்தால் போதும். மதித்து தொலைக்கிறோம்?' என்று மனசில் சொல்லிக்கலாம்.

குழந்தைகளை நம் செல்ல ஆண்களிடம் ஒப்படைத்து விட்டால் போதும். அஞ்சு பைசாவுக்கு உபயோகமில்லாமல் ஆக்கிக் காட்டுவார்கள்.

குழந்தைகள் கேட்காமலேயே ஊரை வாங்கிக் கொடுப்பார்கள். கேட்கிறதைச் செய்து தரத் தெரியாது. எது ஆகாதோ அதைக் கொடுத்து வசக்கப் பார்ப்பார்கள். பின்னால் அவர்களே வசங்கித் திருதிருவென்று விழிப்பார்கள். தெரியாத இடங்களுக்கு இவர்கள் வழி கண்டு பிடிக்கும் அழகு இருக்கிறதே! நியூ ஜெர்ஸி வழியை ஹம்பன்பர்க் சிநேகிதனிடம் பத்து நாள் முன்பே கரைத்துக் குடித்திருப்பார்கள், நூற்றுக் கணக்கில் டாலர் செலவு செய்து. சரியான சமயத்தில் 'சொல்லிக் கொடுத்த வார்த்தை' கட்டிக் கொடுத்த ஊசல் சோறாகி விடும். பெண்களுக்குச் சின்ன உதட்டசைவில் வந்து விழும் விஷயங்கள் ஆண்களுக்கு அப்பப்பா! ரொம்பக் கஷ்டம். அதா... முஷ்கில்.

எல்லாவற்றிலும் வேடிக்கை லேடீஸ் கூட வர்றதாலதான் ப்ராப்ளமே என்பார்கள்.

லேடீஸ் கூடப் போகாவிட்டால் இவர்கள் எல்லாம் ரிசப்ஷன் முடிந்து சத்திரங்களுக்கும் ஷோ முடிந்து தியேட்டர்களுக்கும் போய்ச் சேர்வார்கள்.

ஆபீசுக்கு டயத்துக்குப் போவதாக நினைக்கிறோம். யார் கண்டது?

ஆண்களிடம் கதை கேட்டிருக்கிறீர்களோ? எட்டாவது சேப்டர் முதலில் வரும். ஆறாவது அடுத்து. முதல் சேப்டர் ஏன் உனக்குச் சொல்லாமலே தெரியவில்லை என்கிற கோபம் வேறு வரும். இப்படி வரும் கதைகளை நாம் கம்ப்யூட்டர் மாதிரி 'பைனரி கோட்' பண்ணிப்

புரிந்து கொள்ள வேண்டியிருக்கும்.

இதில் லோக விஷயங்கள் கரைதலைப் பாடம். பின்னே தினம் பேப்பரை உருப் போடுவது எந்த ஸார்த்தகத்துக்கு? தினம் மூன்று மணி நேர நியூஸ் பேப்பர் அத்யயனத்தில் லோகத்தில் நடப்பது அத்துப்படி. (இன்னிக்கு பெட்ரோல் பங்க் ஸ்ட்ரைக் பெங்களூரில், வண்டியைப் பார்த்து ஓட்டுங்கள் என்று ஃபோன் பண்ணி எச்சரித்தாக வேண்டும்).

'உங்களுக்கெல்லாம் ஜெனரல் நாலட்ஜே கிடையாது.' இது நம்மைப் பார்த்து.

நம்ம நாலட்ஜுல பசங்க பள்ளிக் கூட வண்டி ஓடுது. தினம் சம விகித சத்துணவு, ஆரோக்ய அட்டவணை, அநியாய விலைவாசி மலையேற்றம், அப்புறம் எக்செட்ரா எக்செட்ரா எல்லாம் நடக்குது என்கிறதை எங்கு சொல்வது?

இவர்களைச் சமையலுக்கு ஒத்தாசையாக அழைத்துக் கொள்வது கிடக்கட்டும்.

இவர்களை வைத்துக் கொண்டு எலெக்ட்ரிக் துக்கடா வேலையோ நவராத்திரி படிக்கட்டு ஸ்லாட்டட் ஆங்கிள் முடுக்குவதோ பண்ணிப் பாருங்கள். அகில லோகமும் வாழ்வும் வெறுத்துப் போகும். அவ்வளவு கடிப்பார்கள். இடையில் காபி போட்டுக் கொடுத்தே தாவு தீர்ந்து போகும்.

காரியம் ஆக வேண்டும் என்கிறபோது வழிகிற வழிசல்தான் இருக்கிறதே!

நீ என்னமா சமைக்கிறே!

நீ மட்டும் இல்லாட்டி நான் செத்தேன்.

நீ சுளுவா செய்திடுவே, உனக்கு முடியும்.

நீ தான் உலகத்திலேயே அழகு.

இப்படியெல்லாம் நடுவில் நல்ல டைமிங் கொடுத்து செருகி விட்டு நம்மை மயக்கி நம்மை விட்டே எல்லா வேலையும் முடித்துக் கொள்கிற இந்த ஆண்கள் இருக்கிறார்களே!

நினைத்தாலே சிரிப்பு சிரிப்பாய் வருகிறது.

நாம் மட்டும் இல்லாவிட்டால் இவர்களை நியூஸ் பேப்பர், ஸாக்ஸ், ஷூக்கள், பின்கள், காது குடையும் குச்சிகள், பூதக்கண்ணாடி, டர்க்கி டவல்கள், கர்ச்சீப், டை குவியல்கள், நிறைய பேட்டரி செல்கள், சம்பந்தமில்லாமல் சில வாசனை சோப்புகள் (நமக்குப் போடத் தான்) சில ஹவாய் சப்பல் ஜோடிகள், நிறைய தோட்ட சாமான்கள், பம்ப் ரிப்பேர் சாமான்கள், எலெக்ட்ரிக் கிட், குட்டிக் குட்டி எலக்ட்ரானிக் சாமான்கள் மறந்து போனேனே, சரித்திர காலம் துவங்கி லேட்டஸ்ட் வரையிலான ஷேவிங் செட்டுகள் இவற்றின் குவியலுக்குள் தாம் பார்க்க முடியும்.

சிரிப்பு சிரிப்பாய் வரவில்லை?

— மாலதி

ஜம்பாலா ரொட்டி

தேவையான பொருட்கள்:

கோதுமை மாவு – 1 கப்
கடலை மாவு – 1 கப்
அரிசி மாவு – 1 கப்
வெங்காயம் – 3
இஞ்சி – ஒரு துண்டு
பச்சை மிளகாய் – 5
எண்ணெய் – 1 கப்
உப்பு – தேவையான அளவு



செய்முறை:

கோதுமை மாவு, கடலை மாவு, அரிசி மாவு இவற்றுடன் உப்புப் போட்டு இஞ்சி, பச்சைமிளகாய் மிக்சியில் அரைத்துப் போடவும். வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கி எண்ணெய் 1 கப் விட்டு நன்றாகப் பிசைந்து, பிளாஸ்டிக் கவர், அல்லது வாழை இலையில் இரண்டு ஸ்பூன் எண்ணெய் தடவி மாவை ஒரு உருண்டை எடுத்து அதில் வைத்து எண்ணெய் தொட்டுக் கொண்டு போளி மாதிரி தட்டி தோசைக் கல்லை அடுப்பில் போட்டு அதில் போளியைப் போட்டு சுற்றிலும் எண்ணெய் விட்டு இரண்டு பக்கமும் வேக விட்டு எடுக்கவும். தொட்டுக் கொள்ளத் தேங்காய்ச் சட்னி வைத்துக் கொண்டால் சுவையாய் இருக்கும்.

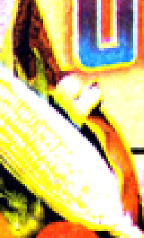
– தங்கம் ராமசாமி





இளமை சமையல்





"வாம்மா டிபன் சாப்பிட - எத்தனை தடவை கூப்பிடறது?"

"என்ன டிபன்?"

"இட்லி, சாம்பார்."

"ஏம்மா உனக்கு வேறே டிபனே தெரியாதா? ஒரே போர்!"

"சரி வா, தோசை ஊத்தி தர்ரேன்."

"தினமும் வேறே என்ன பண்றே! எனக்கு வேண்டாம் போ?"

"சரி சப்பாத்தியாவது இடறேன். எடுத்துண்டு போ..."

"அதுக்கு மட்டும் என்ன பண்ணப் போறே. அதே உருளைக்கிழங்கு மசால். உனக்கு வேற என்ன தெரியும்? நான் போயி ஹோட்டல்ல பிரண்ட்ஸ்சோட சாப்பிட்டுக்கறேன்."

இன்னிக்குப் பல வீடுகளில் இதே வசனத்தை கேட்கலாம். டீன்-ஏஜில் இருக்கிறவங்களை திருப்தி படுத்தறது ரொம்ப கஷ்டமான சமாச்சாரமா இருக்கு. அவங்களுக்குப் பிடிச்ச மாதிரியாவும் தயாரிக்கணும், அதே நேரம் அது சத்துள்ளதாவும் இருக்கணும். அவங்க சாப்பிடறது இரண்டோ, மூணோ அதுலயே அவங்களுக்கு வேணுங்கிற எல்லா சத்துக்களும் கிடைக்கணும். வீட்லேயே இருக்கற பொருட்களில் இருந்தே தயாரிக்கணும்.

இதோ இந்த 'மஷ்ரூம் கட்டி ரோல்' உங்க எல்லோரையும் திருப்திப்படுத்தும்.

மஷ்ரூம் கட்டி ரோல்

தேவையான பொருட்கள் :

மேல் மாவு பிசைவதற்கு

மைதா - ½ கப்

மல்லிகா பத்ரிநாத்

கோதுமை – ½ கப்
பேகிங் பவுடர் – 2 சிட்டிகை
உப்பு – ¼ டீஸ்பூன்
வெண்ணெய் – 1 டீஸ்பூன்
பால் – மாவு பிசையத் தேவையான அளவு
மக்காச் சோள மாவு – 1 டேபிள் ஸ்பூன்
எண்ணெய் – சிறிதளவு

காளான் மசாலா செய்ய

மொட்டுக் காளான் – 200 கிராம்
பொடியாக அரிந்த வெங்காயம் – ½ கப்
புளிக் கரைசல் – 1 டேபிள் ஸ்பூன் (கெட்டியாகக் கரைத்தது)
கொத்தமல்லித் தழை – 1 டேபிள் ஸ்பூன்
பொட்டுக்கடலை பொடி – 1 டேபிள் ஸ்பூன்
எண்ணெய் – வதக்க

கரகரப்பாக இடிக்கவும்

வெங்காயம் – 1
பூண்டு – 2 பல்லு
பச்சை மிளகாய் – 2
மிளகு – 6
உப்பு – ருசிக்கேற்ப

செய்முறை :

மாவு பிசையும் முறை:

1. மைதா மாவு, கோதுமை மாவு, உப்பு, பேகிங் பவுடர் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து இரண்டு முறை சலித்துக் கொள்ளவும்.

2. அதோடு வெண்ணெய் சேர்த்துப் பிசறி, பால் சேர்த்து சப்பாத்தி மாவு போல பதமாகப் பிசையவும். அரை மணி நேரம் மூடி வைக்கவும்.

மசாலா செய்முறை :

1. காளான்களை நன்றாகக் கழுவி பொடியாக அரியவும்.

2. ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் விட்டுச் சூடானதும் அரிந்த வெங்காயம் சேர்த்து ஓரிரு நிமிடங்கள் வதக்கவும்.

3. வதங்கியதும் காளானை சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும்.

4. பொடித்த பொருட்களைச் சேர்த்து நன்றாக பச்சை வாசனை போகும் வரை கிளறி விடவும்.

5. அதோடு புளிக் கரைசல் சேர்த்து காளான் நன்கு வேகும் வரையும், ஈரம் வற்றும் வரையும் கிளறி விடவும்.

6. கடைசியில் பொட்டுக் கடலை பொடி கொத்தமல்லித் தழை சேர்த்து கலந்து அடுப்பிலிருந்து இறக்கவும்.

ரோல்ஸ் செய்யும் முறை :

1. நன்கு பிசைந்த கோதுமை மாவில் இருந்து சிறிய எலுமிச்சையளவு உருண்டை செய்து மெல்லிய சப்பாத்திகளாக இடவும்.

2. சூடான தோசைக் கல்லில் எண்ணெய் எதுவும் விடாமல் இருபுறமும் லேசாகச் சுட்டு எடுக்கவும்.

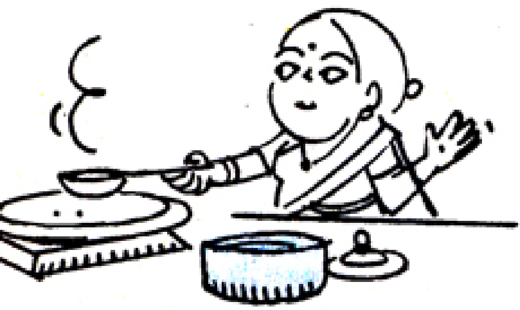
3. எல்லா சப்பாத்திகளையும் இதே போல் சுட்டு எடுக்கவும்.

4. ஒரு சப்பாத்தியை ஒரு தட்டின் மேல் வைத்து ஒரு ஓரத்தில் கெட்டியாக செய்த காளான் மசாலாவை நீளவாக்கில் வைத்து கெட்டியாக, பாய் போல சுருட்டவும்.

5. சிறிது மக்காச் சோள மாவை தண்ணீரில் கரைத்து (பேஸ்ட் போல) சப்பாத்தியை ஒட்டவும். (போட்டோவைக் காண்க, பக்கங்களில் ஒட்ட வேண்டாம். சுருட்டும் இடத்தில் மட்டும் ஒட்டினால் போதும்).

6. இதே போல எல்லா சப்பாத்திகளையும், மசாலாவையும் உபயோகப்படுத்தி ரோல் செய்து ஒரு தட்டில் வைத்து மேலே ஈரத்துணியால் மூடவும்.

7. ஒரு நான்-ஸ்டிக் பான் அல்லது தோசைக் கல்லை அடுப்பில் வைத்து நன்றாகச் சூடான



தேவையான அளவு பாசிப் பருப்பை இரண்டு மணி நேரம் ஊற வைத்து நைசாக அரைக்க வேண்டும். அரைக்கு போதே இஞ்சி, கறிவேப்பிலை, சீரகம், பெருங்காயம், பச்சை மிளகாய் முதலியவற்றைச் சேர்த்து அரைத்தபின், இரண்டு மணி நேரம் கழித்து தோசையாய் வார்க்கலாம்.

– சி. விஜி

குலோப்ஜாமூன் மிக்ஸுடன் சர்க்கரை பொடி கலந்து பிசைந்து சற்று தடிமனான சப்பாத்திகளாக திரட்டி சிறிய டைமண்டு வடிவில் வெட்டி நெய் அல்லது டால்டாவில் பொரித்துச் சாப்பிட வித்தியாசமான சிற்றுண்டி தயார்.

- விஜயலட்சுமி



தும், இரண்டு அல்லது மூன்று ரோல்களை அதன் மேல் அடுக்கி சுற்றிலும் எண்ணெய் விடவும்.

8. லேசாகத் திருப்பி விட்டு எல்லாபுறமும் ஒரே போல பொன்னிறமாகவும் லேசாக மொறு மொறுவென்று வரும் படியும் மிதமான தணலில் வைத்துச் சுடவும்.

9. அடுப்பிலிருந்து ஒவ்வொன்றாக தட்டில் எடுத்து ஒவ்வொரு ரோலையும் கூரான கத்தியால் மூன்றாக வெட்டிப் பரிமாறவும்.

10. தக்காளி சாஸ், புதினா சட்னி, நீள வாக்கில் நறுக்கிய பச்சை வெங்காயம் அதோடு உப்பு, மிளகுத்தூள், அரிந்த எலுமிச்சை வைத்துப் பரிமாறவும்.

11. வித்தியாசமான சுவை மிகுந்த சத்தான மாலை டிபன் ரெடி.

குறிப்பு : காளான் கிடைக்காத/பிடிக்காத சந்தர்ப்பங்களில் காலிப்ளவர், முட்டைக் கோஸ் அல்லது கலந்த காய்கறிகள் உபயோகித்தும் மசாலா செய்து இந்த ரோல் செய்யலாம். காய்கறிகளை வேக வைத்துச் செய்யவும்.

டிப்ஸ் :

* 'மஷ்ரூம்ஸ்' எனப்படும் காளானில் மிகச் சிறந்த சுலபமாக ஜீரணமாகக் கூடிய புரதச் சத்து உள்ளது.
* சுமாரான சைஸில் உள்ள 7 காளானில் 12 கலோரிகளே உள்ளது. கொழுப்புச் சத்து மிகக் குறைவு.
* குறைந்த கலோரிகளில் அதிகப் புரதமும் பலப்பல வைட்டமின் சத்துக்களும் கொண்டது காளான்.
* காளான் சுத்த சைவ உணவாகும்.
* 100 மிலி பசும்பாலில் உள்ள அதே அளவு புரதச் சத்து 100 கிராம் காளானில் உள்ளது.
* இரும்புச் சத்து, வைட்டமின் சி, நயாசின், பாஸ்பரஸ் தயாமின், ரைபோபிளேவின் போன்ற வைட்டமின்களும், தாதுக்களும் காளானில் உள்ளது.
* கோதுமை மாவோடு மைதா சேர்த்து சப்பாத்தி மாவு பிசையும் போது மிக மிக மெல்லிய சப்பாத்தியாக இட முடிகிறது.
* பால் சேர்ப்பதன் மூலம் பாலில் உள்ள சத்துக்களும் சேருகிறது.
* காளான் சமைப்பதற்கு மற்ற காய்கறிகளை விட மிக மிகக் குறைந்த நேரமே தேவைப்படும்.

காளான் கழுவும் முறை:

ஒரு அகலக் கிண்ணத்தில் தண்ணீரை எடுத்துக் கொண்டு அதில் காளானை போட்டு அலசி எடுக்கவும். (கீரையைப் போல) இரண்டாவது, மூன்றாவது தடவை எடுக்கும் தண்ணீரில் 1 மூடி எலுமிச்சையை பிழியவும். மூன்று முறை கழுவிய பிறகு ஒரு துணியின் மேல் பரப்பி அதிக ஈரத்தை உறிஞ்சும் படி வைக்கவும். அதற்குப் பிறகு அரியவும்.

* காளானை வாங்கிய பிறகு முடிந்தவரை 24 மணி நேரத்திற்குள் சமைப்பது நலம். (ப்ரிஜ்ஜில் வைத்திருந்தால் கூட)
* காளானை குளிர்சாதனப் பெட்டியின் ஃப்ரீசரில் வைக்கக் கூடாது.
* மொட்டுக் காளானுக்குப் பதில் சிப்பிக் காளான் உபயோகித்தும் இந்த மசாலாவை செய்யலாம்.
* இந்த காளானில் 'ஆன்டிபயாடிக்ஸ்' உள்ளதால் கட்டிகள் மற்றும் எலும்புருக்கி நோய்களுக்கு எதிர்ப்பு சக்தியை உடலில் கொடுக்கிறது என்பது விஞ்ஞான பூர்வமாக கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

அடுத்த இதழில் சம்மர் ஸ்பெஷல் ஹெல்த் ஜூஸ் மற்றும் அதில் அடங்கியுள்ள வைட்டமின்களைப் பற்றிப் பார்க்கலாம்.

பெண்கள் தினம் கொண்டாடப்படும் இந்த நேரத்தில் பெண்களின் பிரச்னைகள் மேடைதோறும் பேசப்படும் வரதட்சணை கொடுமை இத்யாதி... வெளியே தெரியும் பிரச்னைகள்தான் கதை, நாடக, சினிமா, மேடைப் பேச்சுகளின் 'கருக்'களாகின்றன. ஆனால் 100க்கு 99 சதவிகித பெண்கள், அவள் பெண் என்பதாலேயே மட்டம் தட்டப்படுவது சகஜமான விஷயம். 'ஈவ்டீசிங்' பெரிய விஷயம். ஆனால் வீட்டுக் குள்ளே நடக்கும் விஷயங்கள் வெளியே வருவதில்லை....



• விமலா ராவ்

நரகம்

திருமதி சுதா ராம லிங்கம் (வழக்கறிஞர்) :

' ' ஒ ரு
பெ ண் ணை
அ வ ள்
வி ரு ம் பி



மேகலாவின் புருஷன் பொது வாகவே பெண்களை மட்டம் தட்டிப் பேசும் ரகம்தான். இருவருக்குள் அடிக்கடி வாய்ச்சண்டை வருவதுண்டு. ஆனால் மேகலாவின் புருஷன் தினமும் அவர்கள் தனித்திருந்த போது அவளை அடித்துத் துன்புறுத்துவதாகக் கூறிய போது அதிர்ச்சியாக இருந்தது. இத்தனைக்கும் மேகலா பொருளாதார சுதந்திரமுள்ள ஒரு வேலை பார்க்கும் படித்த பெண்மணிதான்! மிகவும் தைரியசாலியான, நிர்வாகத் திறமையுள்ள இன்றைய சமுதாயத்து புதுமைப் பெண்! அவள் கணவனுக்கு இருந்த உடற் குறையைப் பாராட்டாமல் திருமண பந்தத்தில் நுழைந்தவள்! பல இன்னல்களை தனியாகவே எதிர்த்துப் போராடி குடும்பத்தை நடத்துபவள்!

அடி உதைதான் என்றில்லை ஏளனப் பேச்சும், இழிவாக நடத்தப்படுவதும் ஒரு பெண்ணின் மனதை வெகுவாக பாதிக்கும் செயல்கள்தான். நான்குச் சுவர்களுக்குள்ளே ஒரு பெண்ணிற்கு இழைக்கப்படும் கொடுமைகள், அது கொலைக் குற்றத்தில் முடிந்தாலே ஒழிய, வெளியுலகத்திற்குத் தெரிவதில்லை.

பெண்களுக்கு எதிராக நடக்கும் அத்து மீறல்கள் அவளை அப்படி நடத்துவதற்கு உரிமை இருக்கிறது என்கிற பொய்யான அபிப்பிராயத்தை ஆதாரமாகக் கொண்டு நடத்தப்படும் வன்முறைகள். யாருக்கும் யாரையும் கை நீட்டி அடிக்கவோ, இழிவாக நடத்தவோ உரிமையில்லை. பெண்களுக்கு எதிராக நடக்கும் இழிவான செயல்கள் மனித உரிமையை மீறும் செயல்கள்.

இல்லங்களில் பெண்களுக்கு எதிராக வன்முறைகள் ஏன் நடக்கின்றன? பெண்கள் தங்களை எவ்வகையில் பாதுகாத்துக் கொண்டு சுற்றியிருப்பவர்களுக்கு தாங்களும் மரியாதையாக நடத்தப்பட வேண்டும் என்று புரிய வைக்கலாம்?



யதை செய்ய அனுமதிக்காமல் இருப்பது கூட சட்டப்படி பார்த்தால் 'மெண்டல் அப்யூஸ்'தான். அதாவது மன ரீதியான கொடுமை. ஒரு பெண்ணின் மனத்திற்கு எப்படியெல் லாம் கேடு விளைவிக்கலாம் என்பது விவாதிக்க வேண்டிய விஷயம்.

கள்ள உறவு வைத்திருப்பதாக மனைவியைக் குற்றம் சாட்டுவதும் இதில் ஒரு விதம். எனக்குத் தெரிந்த ஒரு சம்பவம். ஒரு இளம் மனைவி டிவியில் ஒரு கதாநாயகனை புகழ்ந் தாள் என்பதற்காக அவள் கணவன் அவள் தகாத உறவு வைத்திருப்பதாகக் குற்றம் சாட்டி யிருக்கிறான்! ஆண்களுடன் பேசினால் குற்றம் என்று சில ஆண்கள் நினைத்து மனைவியை துன்புறுத்து

• வாசுகி



கவர்களுக்குள்...

கிறார்கள். இப்படியெல்லாம் நடந்து கொள்வது சில ஆண்களுக்குக் கேளிக்கையான விஷயமாக இருக்கிறது!

பொதுவாக பெண்களை மன ரீதியாக துன்புறுத்து வதும் விவாகரத் துக்கு ஒரு வலுவான காரணமாக சட்டம் ஏற்றுக் கொள்கிறது. ஆனால் சிலருக்கு மட்டமாக இருக்கும் சில விஷயங்கள் வேறு சிலருக்கு அப் படித் தோன்றுவதில்லை. சில படித்த, வேலை பார்க்கும் பெண்களுக்கு, வேறு சிலர் தினசரி வாழ்க்கையில் சர்வ சாதாரணமாக உபயோகப் படுத்தும் வார்த்தைகள் மனதை புண்படுத்துவதாக இருக்கும். அதனால் அவரவர் வாழ்க்கை முறை, அந்தஸ்து, இப்படி பல கோணத்தில் பார்த்துதான் பெண்ணின் மனம் பாதிக்கப்படும் அளவிற்குக் கொடுமை நடந்திருக் கிறதா என்று தீர்மானிக்க முடியும். ஒரு பெண்ணுக்குத் தீங்கிழைக்கப்படுகிறது என்று அறிந்தவர் யாரும் ஐ.பி.கோ 4/98ஏயின் கீழ் வழக்குப் பதிவு செய்யலாம். அப்படி போலீஸ் வரைக்கும் போவதற்குப் பயப்படுபவர்கள் டெலி போனில் 100 எண்ணை சுழற்றி னாலே போதும். காவல் துறை விசாரணை செய்து வழக்கு பதிவு செய்வார்கள்.



• சுதா ராமலிங்கம்

ஒரு பெண்ணிற்கு அநீதி இழைக்கப் படுகிறது என்று தெரிந்த பின் அவளுடைய குடும்ப வாழ்க்கை பாதிக்கப்படுமோ என்று கவலைப்படுவது தவறு என்று நான் நினைக்கிறேன். "பொண்ணு வாழாமல் போயிடுவாளோ?" என்று புலம்புவது அபத்தம்.

எப்போது ஒரு பெண் கண்ணியமாக ஒரு குடும்பத்தில் வாழ முடிய வில்லையோ, எப் போது அவளால் நிம்மதியாக, சந்தோஷமாக இருக்க முடியவில்லையோ, எப்போது அவ

ளுடைய உயிருக்கே ஆபத்து என்ற நிலையிருக்கிறதோ அப்போது அவளுக்குப் பாதுகாப்பு கொடுக்காத குடும்ப அமைப்பை விட்டு அவள் வெளி வருவதில் என்ன தவறு இருக்கிறது?

எனக்கும் குடும்ப வாழ்க்கை இருக்கிறது. மாமியார், மாமனார், குழந்தைகள் என்றிருக்கிறார்கள். குடும்ப வாழ்க்கை நன்றாக அமைந்தால் அதைப் போன்ற சந்தோஷமே வேறு கிடையாது.

ஆனால், அதற்காக, குடும்பத்தில் எப்போது எல்லோருமே ஒரு பெண்ணிற்கு எதிராக செயல்படுகிறார்களோ அப்போது ஒரு பெண் எப்படி அவர்களுடன் கூடி வாழ முடியும்? நமது கலாச்சாரத்தில் குடும்பம் என்பது ஒரு அடிப்படையான சமூக அமைப்பு. இதை விட்டு வெளியே வர பல பெண்கள் தயங்குவது உண்மை... ஆனால் மிருகத்தை விடவும் கேவலமாக நடத்தப்பட்ட பெண் கடைசியில் ஜடமாக மாறி விடுகிறாள் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஜடம் எப்படி குடும்பம் நடத்தும்? இதனால் எல்லோருமே குடும்ப அமைப்பை விட்டு வெளியே வந்துவிட வேண்டும் என்று நான் சொல்ல வரவில்லை. ஆண்கள் பெண்களை தங்களுக்குச் சமமாக நினைத்து மதித்தால் குடும்பத்தின் பல பிரச்னைகளுக்கு விடை கிடைக்கும்.

அடிவாங்கிக் கொண்டே இருக்கும் அம்மாவை பார்த்து வளரும் குழந்தைகளும் சரியானபடி வளர மாட்டார்கள். அவர்கள் மனம் பாதிக்கப்படும் என்பது உண்மை. எப்போது ஒரு குடும்பச் சூழல் அந்த வீட்டுப் பெண்ணிற்கும், குழந்தைகளுக்கும், ஏன் அந்த வீட்டு ஆணுக்குமே சாதகமாக இல்லையோ அந்தக் குடும்பத்திற்கு நிம்மதி ஏது?

ஆரம்ப கட்டத்தில் தோன்றும் குடும்பப் பிரச்னைகளுக்கும் தமிழ் நாடெங்கும் ஃபாமிலி கவுன்சிலிங் மையங்கள் உள்ளன. இவர்களுடன் தொடர்பு கொண்டு பெண்கள் தங்களது குடும்பப் பிரச்னைகளுக்கு ஒரு வழி காண முயற்சிக்கலாம். வெள்ளம் தலைக்கு மேல் போனால் சட்டத்தின் வாசலை மிதிப்பதைத் தவிர வேறு வழியில்லை.

கல்யாணம் நிச்சயிக்கப்பட்டால் முதல் விஷயமாக சீர் வரிசைகளுடன் ஒரு கட்டு இன்லண்ட் லெட்டர்களையும் வைக்க பெற்றோர்கள் மறக்கக் கூடாது. ஏதாவது பிரச்னை என்றால் எழுத்தின் மூலம் அடுத்தவருக்கு அப்பெண் தெரியப்படுத்தினால் பிற்காலத்தில் இதுவே ஒரு வலுவான சாட்சியாக அமைய வாய்ப்பிருக்கிறது. ஏனென்றால் இந்த மாதிரி வழக்குகளில் நேரடி சாட்சியங்கள் சாதாரணமாகக் கிடைப்பதில்லை. நல்லதே நினைப்போம் என்றாலும் 'நெருப்பு என்றால் வாய் வெந்து விடாது' என்பதை பெற்றோர்களும் பெண்களும் புரிந்து கொண்டு அவர்களது பாதுகாப்பை முதலில் உறுதிப்படுத்திக் கொள்வது அவசியம்.

இந்தக் காலத்தில் குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்பே ஸ்கூலைப் பற்றி நாம் சிந்திக்க ஆரம்பித்து விடுகிறோம். பிறந்தவுடன் ஸ்கூலில் பதிவும் செய்து விடுகிறோம். பொருளாதார விஷயத்திலும் கவனமாக செயல் படுகிறோம். அப்படியிருக்கும் போது ஒரு பெண்ணுடைய உயிர் விஷயத்தில் மட்டும் ஏன் ரிஸ்க் எடுத்துக் கொண்டு கவனக்குறைவாக இருக்கிறோம் என்று எனக்குப் புரியவில்லை.

இதற்கெல்லாம் அவசியம் வராமல் போனால் நல்லதுதான். ஒரு பெண் முக்கியமாக யாரையுமே பரிபூரணமாக நம்பக் கூடாது என்று நான் சொல்வேன். முதலில் தன்னைத் தானே அவள் நம்ப வேண்டும். அதற்குப் பிறகு தான் அடுத்தவர் எவரையுமே அவள் நம்பலாம். அதை விட்டு விட்டு. அடிக்கிற கைதான் அணைக்கும்' என்று நம்பிக் கொண்டு அவளுடைய தனித்துவத்தை விட்டு விட்டு அவள் வாழ வேண்டிய அவசியம் என்ன?



சேவை செய்த பிறகு தேங்காய் சேவை, எலுமிச்சை சேவை என செய்து போரடிக்காமல் கொத்தமல்லி, பச்சை மிளகாய் மிக்ஸியில் அரைத்து, வீட்டிலுள்ள காய்கறிகளை வேக வைத்து அரைத்து விழுது, சேவை, காய்கறிகளை கலக்கினால் சத்துக்கு சத்து, புதுமைக்குப் புதுமை!

மஹிமா

திருமணத்திற்குப் பிறகு வேலையையோ, பாட்டுப் பாடுவதையோ, சித்திரம் வரைவதையோ, இப்படி அவளுக்குப் பிடித்த விஷயங்களை அவள் ஏன் விட வேண்டும்?"

உ. வாசுகி (அனைத்திந்திய ஜனநாயக மாதர் சங்கத்தின் உதவி செயலாளர்.) :

"வன்முறை இரண்டு விதம். உடல் ரீதியான வன்முறை மற்றும் மனரீதியான வன்முறை. நம் சமுதாயத்தில் கணவன் மனைவியின் மீது உடல் ரீதியான வன்முறையை பிரயோகித்தால் பெண்களின் பால் சிறிது அனுதாபம் ஏற்படுகிறது. ஆனால் மனரீதியான வன்முறை நடந்தால் கண்களுக்குத் தெரியாததனால் சமுதாயம் அதை வன்முறையாகவே ஏற்றுக் கொள்வதில்லை.

கணவன் மனைவியின் மீது வன்முறையை பிரயோகிப்பது ஒரு இயல்பான விஷயமாக இருக்கிறது. சில பெண்கள், 'என் கணவர் என்னை அடிப்பதே இல்லை', என்று பெருமையாகச் சொல்லிக் கொள்ளுகிறார்கள். ஏதோ கணவன்மார்களுக்கு மனைவியை அடிப்பதற்கு அதிகாரம் இருந்தாலும் அந்த அதிகாரத்தை அவர்கள் பிரயோகிக்கவில்லை என்பதை பறை சாற்றுகிற மாதிரி இருக்கிறது.

யார் யாரை அடித்தாலும் மனித உரிமையை மீறுவதாகும். கணவன் மனைவியை அடித்தாலோ காவல் துறை அதிகாரி குற்றவாளியை அடித்தாலோ பெற்றோர் குழந்தையை அடித்தாலோ எல்லாமே மனித உரிமை மீறல்தான். வன்முறையை உறவுகளால் நியாயப்படுத்த முடியாது.

பெண்களுக்கு எதிராக வன்முறை நடப்பதற்கு மற்றொரு காரணம் ஆண் உயர்ந்தவன் என்ற கருத்தியல் இருக்கக் கூடிய சமுதாயம் நம்முடையது என்பதால். கணவன்மார்கள் வலியவர்களாகவும் அதிகாரம் படைத்தவராகவும் இருப்பதால் அவர்களை சார்ந்திருக்கும் மனைவியரை, அடிப்பது அந்த அதிகாரத்திற்குக் கிடைக்கும் அனுமதியின் பிரதிபலிப்பு.

சமுதாயத்தில், வெளியே பல அமைப்புகளில் ஜனநாயகத்தை எதிர்பார்க்கும் நாம் குடும்பம் மட்டும் ஜனநாயகத்திற்கு அப்பாற்பட்ட விஷயமாக பார்க்க வேண்டும் என்கிறோம். குடும்பமும் ஒரு நிறுவனம் தானே? கணவன் மனைவிக்குள் அடிப்படையாக ஒரு புரிதல் வேண்டும். இதற்கு ஜனநாயகம் அவசியமாகிறது.

கணவன் மனைவிக்கு எதிராக வன்முறையில் இறங்கும் போது குடும்பம் என்ன ஆகிவிடுமோ? என்று கவலைப்பட்டு பெண்கள் சகித்துக் கொண்டு போகிறார்கள். குடும்பம் நன்றாக இருக்க வேண்டும் என்ற கவலை



ஜவ்வரிசி + சேமியா பாயசம் செய்த பொழுது வீட்டில் இருந்த லட்டு ஒன்றை எடுத்து உதிர்த்து பாயஸத்துடன் கலந்து பரிமாறினேன். சாப்பிட்ட விருந்தினர்கள் பாயசம் ஏ ஒன் என புகழ்ந்தார்கள்.

– பாலா இராஜேந்திரன்

மனைவிக்கு மாத்திரம் இருந்தால் போதுமா? இந்தக் கவலை ஆண்களுக்கும் இருக்க வேண்டாமா?

பெண்கள் அத்து மீறல்களையும் வன்முறைகளையும் பொறுமையாக சகித்துக் கொள்ளக் கூடாது. பொறுத்துக் கொண்டே போனால் 'இவள் என்ன செய்தாலும் சும்மா தானே இருக்கா?' என்ற நினைப்பு கொலை செய்யும் அளவிற்குக் கொண்டு போய்விடும்.

உயிருக்கே ஆபத்து என்னும் போது 'பேசினால் சண்டை வந்து விடுமோ?' என்று பயந்து கொண்டு சும்மா இருப்பது தவறு. ஸ்டவ் வெடிப்பதை விட சண்டை வெடிப்பதே மேல் இல்லையா?

எந்த உறவுமுறையிலும் எவருக்கும் சுய மரியாதையை விட்டுவிட வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. அன்பு, பாசத்தோடு சேர்ந்து பரஸ்பரம் மரியாதை இருக்கிறது தான் கணவன் மனைவி உறவுக்கான அடிப்படை அஸ்திவாரம்.

வீட்டிற்குள் குழந்தைகளின் வளர்ப்பில் நாம் மாற்றம் கொண்டு வர வேண்டும். ஆண் குழந்தையையும் பெண் குழந்தையையும் பாரபட்சம் இல்லாமல் வீட்டு வேலை, வெளி வேலை இரண்டிலும் இருவரையும் ஈடுபடுத்த வேண்டும். அதே போல் கணவன் மனைவி இருவருமே வேலைகளை பங்கு போட்டுக் கொண்டு செய்தால் பெண் குழந்தைகள் சுய மரியாதையுடன் வளர்வார்கள். அதே மாதிரி தன் கணவரும் தன்னை கண்ணியமாக நடத்த

வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பார்கள். ஆண் குழந்தைகளும் பெண்களை மதிக்கக் கற்றுக் கொள்வதால் பிற்காலத்தில் மனைவியை மரி யாதையுடன் நடத்துவார்கள்.

சமத்துவ கருத்துக்கள் கல்வித் திட்டத்தில் இடம் பெற வேண்டும். மக்கள் தொடர்பு கூடங்களின் மூலமாகவும் இந்தக் கருத்துக்கள் சொல்லப்பட வேண்டும்.

பெண்களின் பிரச்னைகளை அணுகக் கூடிய இடங்களில் அரசாங்க நிர்வாகத்திலிருப் பவர்கள் (காவல் துறை, சட்டத் துறை) சமத் துவப் பார்வையுடன் கூடிய அணுகுமுறையை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

இதற்கு ஒரு நல்ல உதாரணம் ருக்மிணி வழக்குதான். ஒரு தேயிலைத் தோட்டத்தில் வேலை பார்த்து வந்த ருக்மிணி சில காரணங் களினால் கணவரைப் பிரிந்து வாழ்ந்தாள். இருந்தாலும் கணவன் அடிக்கடி தொல்லை கொடுக்கவே, மாற்றல் கிடைக்க வேண்டும் என்று கோரினாள். மாற்றல் கிடைத்து 'ரிலீவிங் ஆர்ட'ரும் வந்து விட்டது. ஆனால் ருக்மிணி யின் மேலதிகாரி அவள் கணவனிடமிருந்து 'நோ ஆப்ஜக்ஷன்' சான்றிதழை வாங்கினால் தான் அவளை விடுவிப்பேன் என்ற நிபந் தனையை விதித்தார்.

இது ஒரு விநோதமான நிபந்தனை. எந்தப் பணியின் விதிமுறையிலும் இப்படிப்பட்ட சட்டமே இல்லை. இப்படிப்பட்ட பாரபட்ச மான சட்டமே இல்லையென்றாலும் சமூகத் தின் அணுகுமுறையில் குறைபாடு இருக்கிறதே? ருக்மிணி வழக்கில் அவளுடைய மேலதிகாரி

வெந்தயக் குழம்பு செய்யும்போது ஒரு தக்காளி, வெங்காயம், இரண்டு ஸ்பூன் தேங்காய்த் துருவல், சிறிதளவு கறுவேப்பிலையும்' சேர்த்து அரைத்து பயன்படுத்தினால் குழம்பு திக்காக வருவதுடன் மாறுபட்ட சுவையுடனும் இருக்கும்.

– பூர்ணிமா



ஒரு ஆணாகத்தான் நடந்து கொண்டாரே தவிர ஒரு பொறுப்புள்ள மேலதிகாரியாக நடந்து கொள்ளவில்லை. கடைசியில் உயர் நீதி மன்றத்திற்குச் சென்று ருக்மிணியின் மாற்றல் நடைமுறைக்கு வந்தது.

அதே மாதிரி ஒரு பெண் காவல் நிலையத்திற்குப் புகார் கொடுப்பதற்குச் சென்றால், 'கணவன் மனைவியை அடிக்கிறான் என்பது என்ன பெரிய விஷயம். நான் கூடதான் என் மனைவியை அடிக்கிறேன்' என்று ஒரு காவல் துறை அதிகாரி சொல்வதைக் கேட்டிருக்கிறேன். நீதித் துறை, காவல் துறை, இப்படி பல சாராரின் மனப்பான்மை மாற வேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

பெண்களுக்கு எதிராக வன்முறை நடப்பதற்கு குடிப்பழக்கம் ஒரு முக்கிய காரணம். குடிப்பழக்கத்தை கட்டுப்படுத்தும் முயற்சியை அரசாங்கம் மேற் கொள்ள வேண்டும், குறிப்பாக கள்ளச் சாராயம் காய்ச்சுவதை தடுக்க அதிரடி நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். கள்ளச் சாராயம் காய்ச்சும் வியாபாரிகள், அவர்களுக்குத் துணை போகக் கூடிய காவல் துறையினர், அரசியல்வாதிகள். இவர்களின் அணிசேர்க்கையை உடைத்தெறிய அரசாங்கம் தக்க நடவடிக்கைகள் எடுக்க வேண்டும். அதை விட்டு விட்டு கள்ளச் சாராயம் காய்ச்சும் பணியில் கூலி வேலை செய்பவர்களை கைது செய்வதனால் என்ன பிரயோஜனம்?

வன்முறை எங்கு நடந்தாலும் வன்முறை தான். சட்ட ரீதியான நடவடிக்கை தேவை. குடும்ப வன்முறைக்கு தனிப்பட்ட ஷரத்துக்கள் கிடையாது. குடும்ப வன்முறை சட்டம் கொண்டு வர வேண்டும் என்று தேசிய பெண்கள் ஆணையம் பரிந்துரைத்திருக்கிறது.

மலேசியா, அமெரிக்கா போன்ற பல நாடுகளில் குடும்ப வன்முறைக்காக தனிப்பட்ட சட்டங்கள் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. புகார் செய்த பெண்ணின் வீட்டிற்கு ஐந்து கிலோ மீட்டருக்குள் கணவன் நுழையக்கூட முடியாது! நாமும் இந்த சட்டங்களைப் பற்றி ஆய்வு செய்து நம் சூழலுக்குத் தகுந்த சட்டத்தைக் கொண்டு வர வேண்டும்.

பெண்கள் உதவிக்காக மாதர் சங்கங்களை அணுகும் போது இந்த சங்கங்கள் குடும்பத்தைப் பிரிப்பதற்காகத்தான் இயங்குகின்றன என்ற எண்ணம் மாற வேண்டும். நாங்கள் பல குடும்பங்களுக்கு ஆலோசனைகள் வழங்கி அக்குடும்பங்கள் ஒன்று சேர்ந்திருக்கின்றன.

சட்டரீதியாக, பல பிரச்னைகளினால், பிரிந்து வாழ்கின்ற பெண்களை குற்றவாளியாகப் பார்க்கும் போக்கு தேவையில்லை. 'ஆண் அப்படித்தான் ஆனால் பெண்கள் அப்படி இருந்தால் சமுதாயத்திற்கு இழுக்கு'

அவசரத்திற்கு தக்காளி ரசம் வைக்க வேண்டுமா? எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் சில ஸ்பூன்கள் தக்காளி சாஸ் கலந்து, அதில் ரசம் வைக்க, வித்தியாசமான சுவையில், கமகம மணத்துடன் தக்காளி ரசம் தயார்!

– போரூர் ஆர். சீதா



என்னும் எண்ணம் மாற வேண்டும்.

எத்தனையோ பெண்கள் குடும்ப அமைப்பிலிருந்து வெளியே வந்ததால் அவர்களது வாழ்க்கை அஸ்தமித்து விடவில்லை. மாதர் அமைப்புகளின் ஆலோசனை மற்றும் உதவியின் பேரில் சொந்தமாக தொழில் புரிந்து சுயமரியாதையுடன் கண்ணியமாக வாழ்ந்து வருகிறார்கள். பல தொண்டு நிறுவனங்களும் மாதர் சங்கங்களும் பெண்களின் கல்விக்கும் தொழில் நிறுவுவதற்கும் உதவி செய்கின்றன.

என்ன செய்ய வேண்டும், என்ன முடிவு எடுக்க வேண்டும் என்பது பெண்களின் கையில்தான் இருக்கிறது.”

டாக்டர் விமலா ராவ் (மனோதத்துவ மருத்துவர்) :

“வன்முறை செயல் ஏன் நடக்கிறது என்று மனோதத்துவ ரீதியில் ஆராய்ந்து பார்த்தால் அதற்கு முக்கியமான காரணம் அக்ரெஷன்தான். அதாவது பிறர் உரிமையைத் தாக்கும் மனப்பான்மைதான். அன்னிய ஒரு ஜீவனுக்கு எதிராக தீங்கிழைக்கும் நோக்கத்தில் செய்யப்படும் எந்த ஒரு செயலையும் ஆக்ரமிப்புச் செயல் என்கிறோம்.

இப்படிப்பட்ட மனப்பான்மை ஒருவருக்கு இருக்கிறதா என்று அறிவதற்கு ஆக்ரமிப்பு செயல் நடப்பதற்கு முன்பு நிலவும் சூழலைப் பற்றி நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். சாதாரணமாக ஆக்ரமிப்பு மனப்பான்மை உள்ளவர்கள் தங்களது செயல் வெற்றி பெற்றால் சந்தோஷப்படுவதும், வெற்றி பெற முடியாவிட்டால் வருத்தப்படுவதும் வழக்கம்.

ஆக்ரமிப்பு செயல் ஏமாற்றத்தின் விளைவாக ஆரம்பிக்கிறது. ஏமாற்றத்தைத் தாங்கிக் கொள்ளும் தன்மை மிகவும் குறைந்தவர்களுக்கு உடனே தலை தூக்குவது பிறரைக் காயப்படுத்த வேண்டுமென்ற எண்ணம்தான். அவர்களது இந்த ஆவேசம் தடுக்கப்பட்டால் தங்களுக்குத் தாங்களே தீங்கிழைத்துக் கொள்வார்கள். சாதாரணமாக இப்படிப்பட்ட தீங்கிழைக்கும் எண்ணம் தோன்றியவுடன் ஆண்கள் மனைவியை, அம்மாவை அல்லது குழந்தைகளை தாக்குவார்கள்.

சில சமயங்களில் ஆக்ரமிப்பு மனப்பான்மை கற்றுக் கொள்ளப்படுகிறது. மகன் தன்னுடைய தந்தை, தாயை அடிப்பதைப் பார்க்கும் போது பிற்காலத்தில் அவனும் அப்படியே நடக்கிறான். மனைவியையும், குழந்தைகளையும் அடிப்பது இயற்கையான விஷயம் என்று அவன் மனதில் பதிந்து விடுகிறது. அவனுடைய பரிதாபத்திற்குரிய தாய் இந்தக் குணம் தூண்டுவதற்கு முன்மாதிரியாக இருக்கிறாள். தாய் ஒரு சரியான முன்மாதிரியாக இல்லாத காரணத்தினால் பெண் குழந்தைகளும் ஏதோ ஒரு விதத்தில் ஆண்களிடம் ஆக்ரமிப்பு மனப்பான்மையைத் தூண்டும் நடத்தையைக் கற்றுக் கொள்கிறார்கள்.

மனோ விஞ்ஞானத்தில் சில ஆராய்ச்சிகள் இதை ஆதரிக்கின்றன. தாய் தினம் தினம் வன்முறைக்கு அடிபணிவதை காணும் மகள் திருமணத்திற்குப் பிறகு அவளது நடத்தையின் மூலம் அவளையும் அறியாமல் ஏதோ ஒரு விதத்தில் கணவரிடம் ஆக்ரமிப்பு மனப்பான்மையைத் தூண்டுகிறாள்.

சில பெண்கள் கணவன் தன் எதிர்பார்ப்பிற்குத் தகுந்தாற்போல் இல்லை என்ற ஏமாற்றத்தில் அவனை நிந்தித்து கோபமூட்டுகிறார்கள். அப்படி பரிகாசம் செய்யப்பட்ட கணவன் தனது ஆணாதிக்கத்தை நிரூபிப்பதற்காக மனைவியை அடிக்கத் தொடங்குகிறான்.

சில ஆண்கள் தங்களது ஆண்மையை நிரூபிப்பதற்கும் வன்முறை செயல்களில் ஈடுபடுகிறார்கள். வேறு சிலர் தன்னுடைய குறைகளை மனைவி வெளியில் சொல்லி விடுவாளோ என்ற பயத்திலும் இப்படி நடந்து கொள்ளலாம். அதனால் தங்களது மனை

வியைப் பிறரிடம் பேசவே அனுமதிக்க மாட்டார்கள்.

சில ஆண்களுக்கு மனைவியிடம் பொறாமை ஏற்படுகிறது. மனைவி திறமைசாலியாகவும், புத்திசாலியாகவும் இருப்பதால் பொறாமை உண்டாகிறது.

கணவனைத் தவிர பெண்களிடம் அத்து மீறி நடப்பது மாமியார்களும் நாத்தனார்களும் தான். இது நாள் வரையில் தன்னிடம் பாசமாக இருந்த மகன் மனைவியின் மீது அன்பைப் பொழியும் போது அவனது தாய் பாதுகாப்பின்மையை உணருகிறாள். மகன் தன்னை விட்டு விட்டுப் போய் விடுவானோ என்ற பயம் ஏற்படுகிறது. மகன் கையை விட்டுப் போய்விட்டால் தங்களை யார் காப்பாற்றுவார்கள் என்று மாமியார் தன் மகள்களையும் மணப் பெண்ணிற்கு எதிராகத் தூண்டி விடுகிறாள். புது மணப்பெண் வீட்டில் நுழையும் போது மாமியாரும் நாத்தனார்களும் பாதுகாப்பின்மையை உணருகிறார்கள். அதனால் மருமகளை ஏளனம் செய்ய ஆரம்பிக்கிறார்கள்.

வேறு சில மாமியார்கள் நான் மருமகளாக இருந்த போது எப்படியெல்லாம் கஷ்டப்பட்டேன் என்று நினைப்பில் அதே சூழலை தங்கள் மருமகளுக்கும் ஏற்படுத்த முனைகிறார்கள். இதை மனோதத்துவ பாஷையில் 'டிரான்ஸ்ஃபரன்ஸ்' என்கிறோம்.

என் கூட மருத்துவம் படித்துவிட்டு டாக்டராக இருக்கும் தோழியை அவள் மாமியார் மிகவும் கொடுமை படுத்தினாள். மகனுக்கும் மருமகளுக்கும் இடையில்தான் படுப்பாள்! மருத்துவம் படித்தவளுக்கே இந்த கதி! கடைசியில் கொடுமை தாளாமல் அவள் விவாகரத்து வாங்கி விட்டாள்!

அப்புறம் சந்தேகம் வன்முறையைத் தூண்டும் வலிமையுள்ள குணம். பல ஆண்கள் அனாவசியமாக மனைவியின் மேல் சந்தேகப்படுவார்கள். சிலருக்கு மனோதத்துவ ரீதியாக சிறிது பாதிப்பு இருந்தாலும் சந்தேகம் ஏற்படும் வாய்ப்பு இருக்கிறது. மனைவி தனக்கு துரோகம் செய்கிறாளோ என்று சந்தேகப்படுவார்கள். வேலைக்குப் போகும் பெண்ணாக இருந்தால் ஓடிப் போய் விடுவாளோ என்ற பயம் ஏற்படும். அக்கம் பக்கத்திலிருப்பவர்களிடம் பேசினாலும் குற்றம் தான்!

இவர்களுக்குக் கண்டிப்பாக மனோதத்துவ மருத்துவர்களின் உதவி தேவை. ஆனால் மனைவி சிறிது கோடி காட்டினாலும் கூட அவளிடம்தான் குறையிருப்பதாகக் கூறி மருத்துவ உதவியை நிராகரித்து விடுவார்கள். கணவனுக்கு மனைவியின் பேரில் அடிப்படை நம்பிக்கை இருப்பதில்லை. பல பெண்கள் கல்வியறிவு இல்லாததனாலும், ஒரு பாதுகாப்பான வாழ்க்கையை பிறந்த வீட்டில் வாழ்ந்தாலும் தங்களைத் தாங்களே பாதுகாத்துக் கொள்ளவும் முடியாமல் வெளியில் உதவி கோரவும் முடியாமல் அவதியுறுகிறார்கள். வன்முறை நடந்தால் பெண்கள் உடனே உதவியை நாடுவது அவசியம்.

இவர்களுக்குக் 'கவுன்சலிங்' மிகவும் அவசியம். கணவன், மனைவிக்குத் தனிப்பட்ட சிகிச்சையுடன் கூட அக்குடும்பத்திற்கே சிகிச்சை அவசியம். 'ஃபாமிலி தெரபி' இருந்தால் பரஸ்பரமுள்ள மனபேதங்களை நீக்கி குடும்பத்தில் ஒரு நல்ல சூழலை ஏற்படுத்தலாம். வெளிநாடுகளில் வீட்டிற்கே சென்று மனோதத்துவ மருத்துவர்கள் ஆலோசனை வழங்குகிறார்கள்.

எத்தனைதான் படித்த பெண்ணாக இருந்தாலும் வன்முறையை அவளால் தனியாக சமாளிக்க முடியாது. அதனால் நிச்சயம் பெண்கள் வெளி உதவியை நாட வேண்டும். பொதுவாக பெண்கள் ஆதிக்கத்திற்குக் கீழ்படியக் கூடாது. எந்தச் சூழலாக இருந்தாலும் தைரியத்துடன் சமாளிக்க வேண்டும். விஷயம் கைமீறினால் வெளி உதவியை நாட வேண்டும்.

மீடியாக்களில் பெண் ஆணின் பாலினத் தேவையை திருப்திப்படுத்தும் உடைமைப் பொருள் என்ற கண்ணோட்டத்தில் பெண்கள் காட்டப்படுவது நிற்க வேண்டும்.

பெண்கள் தைரியமாக தங்களுடைய நிலைமையை ஆராய்ந்து தகுந்த உதவியைப் பெற்றால் பெண்களுக்கு எதிராக நடக்கும் வன்முறைகள் நாளடைவில் குறைந்து விடும்.

தொகுப்பு : **ஸ்வாதி**

சேமியா உப்புமா செய்யும்போது, கொதிக்கும் வெந்நீரில் கொஞ்சம் மசாலா பொடியைப் போட்டு பிறகு சேமியா சேர்த்து உப்புமா செய்தால், அன்று, சேமியா உப்புமா, வாயெல்லாம் மணக்கும்.

– கனகவல்லி தேவனாதன்



என்ன தான் சொல்கிறார்கள்?





மேற்கு நாடுகளைப் பார்த்துப் பல விதங்களிலும் காப்பியடித்துக் கொண்டிருக்கும் இளம் யுவதிகளைக் கண்டும், இளைஞர்களைக் கண்டும் பதறி அலறும் பெரியவர்களும், மற்றவர்களும், அதற்காகக் குற்றம் சாற்றுவது பொதுவாக யாரை என்று கூர்ந்து பார்த்தால், பெரும்பாலானவர்கள் குறை சொல்வது டி.வி சேனல்களைத்தான். அவை ரீஜனல் சேனல்களா என்றால் இல்லை! அவைதான் போட்டி போட்டுக் கொண்டு, பெண்களை, வேலைகளை எல்லாம் விட்டுவிட்டு டி.வி முன் உட்கார வைக்கும் சீரியல்களைக் காட்டுவதிலும், கதாநாயகி மற்றும் நாயகனின் மறுநாளைய கதி என்ன என்று பார்வையாளர்களைப் புலம்ப வைப்பதிலுமே குறியாக இருக்கின்றனவே!

குற்றவாளிக் கூண்டில் தற்சமயம் நிற்க வைக்கப்பட்டிருப்பவை எம்டிவி., வி. டிவி பாடல்களும் அதற்குச் சமமாகவோ அல்லது அதிகமாகவோ கூட குற்றம் சாட்டப்படும் மோசமான திரைப்படப் பாடல் ஆடல் காட்சிகளும்தான். ஆனால் கேள்வி என்னவென்றால் உண்மையான குற்றவாளிகள் இவைகள்தானா? ஆழ்ந்து சிந்திக்கும் போது இல்லையென்று தான் தோன்றுகிறது.

மேற் சொன்ன சானல்களும், திரைப்படப் பாடல் காட்சிகளும் சில சமயம் மோசமானதாக இருக்கலாம். இல்லையென்று சொல்லவில்லை. ஆனால் வெறும் பொழுது போக்கு ஒன்றை மட்டுமே நம்பி பண்ணப் படுபவை இவை.

இன்றைய இளைய தலைமுறையினருக்கு நன்றாகத் தெரியும், இவை எல்லாமே அபத்தம் என்று. அந்த மாதிரியெல்லாம் பாடிக் கொண்டோ, உடை அணிந்து கொண்டோ எங்கும் செல்ல முடியாதென்று! ஏரோபிக்ஸ் டேன்ஸ் இஷ்டத்திற்குச் செய்தால் கழுத்துச் சுளுக்குதான் ஏற்படும் என்றும் அவர்களுக்கு நன்றாகத் தெரியும். அவற்றைப் பார்த்த மறுகணமே அலட்சியப் படுத்தி

விடுகிறார்கள், பெரும்பான்மையான குழந்தைகள்.

அப்படியென்றால், உண்மையில், இளம் மனதை திசை திருப்பும் தவறை யார் செய்கிறார்கள்? கட்டாயம் சில விளம்பரங்கள்தான்! முதலாவது, விளம்பரங்களுக்கும், பொதுவான ஆடல் பாடல் காட்சிகளுக்கும் உள்ள வித்தியாசத்தைப் பார்ப்போம். ஏற்கெனவே கூறியது போல் பாடல் காட்சிகள் வெறும் பொழுது போக்கு அம்சம் ஒன்றை மட்டுமே மனதில் கொண்டு எடுக்கப்படுபவை. பொழுதை எப்படியாவது தள்ள வேண்டும் என்ற எண்டர்டெயின்மெண்ட் பாவனையில் பார்த்தால், வயிறு குலுங்கச் சிரிக்க வைக்கும் 'காதலிக்க நேரமில்லை' படம் முதல், மந்திரத்தில் மாங்காய் விழ வைக்கும் விட்டலாசார்யா படம் வரை எல்லாமும் அடக்கம். வாழ்க்கையில் நடக்கும் சில சம்பவங்களை பெரிதுபடுத்தி நகைச்சுவையாக சொல்வதும், நடக்கவே நடக்காது என்பதை நடப்பதாக ரீல் விடுவதும், வெறும் பார்வையாளர்களை மகிழ வைப்பதற்காகவே செய்யப்படுபவை. இவை நிஜ வாழ்க்கையில நடப்பது அசாத்தியம் என்பது எல்லோருக்கும் தெரியும். அதிலும், முந்தைய எல்லா தலை முறைகளையும் விட, அதி வேகமாக கிரஹித்துக் கொள்ளும் ஆற்றல் படைத்த, 'நோ - நான்சென்ஸ்' குழந்தைகள் என தற்போதைய தலைமுறைக்கு நன்றாகவே தெரியும்.

ஆனால் விளம்பரங்கள் அப்படியல்ல! அவை வீட்டுக்குள் வருவது, எப்படியாவது தங்கள் பொருட்களை விற்றுவிட வேண்டும் என்ற நோக்கத்தில்! பொருட்களை விற்க நினைப்பது பெரிய தவறா என்று சிலர் நினைக்கலாம். அது தவறில்லைதான்! ஆனால் அதற்காக சில விளம்பரங்கள் ஃபோகஸ் செய்யும் அடிப்படைக் கருத்துக்கள்தான் சர்ச்சைக்குரியவை. பெரும்பாலான விளம்பரதாரர்களின் தற்போதைய டார்கெட் இளம் தலைமுறையினர்தான். அவர்களைக் கவர விளம்பரங்கள், சமூகத்தின் சில அடிப்படைக் கருத்துக்களை மாற்ற எடுத்துக் கொள்ளும் முயற்சிகள்தான் கவலையடையச் செய்கிறது.

உதாரணத்திற்கு சிலவற்றைப் பார்ப்போம். ஸ்கூட்டரை சிரத்தையாகவும், அன்புடனும் தன் தோழிக்குக் கற்றுத் தருகிறான் ஒரு இளைஞன். முதலில் பயத்துடன் தடுமாறியபடி ஓட்டும் அவள், நன்றாக வந்ததும், கற்றுத் தந்தவனை நடுவழியில் 'அம்போ' என்று விட்டு விட்டு, வேறு ஒருவனை ஏற்றிக் கொண்டு சென்று விடுகிறாள். மற்றொன்று, லிஃப்டில் தன் மனைவியோ அல்லது கேர்ல் ப்ரெண்ட் போன்றோ தோன்றும் ஒருத்தியுடன் வரும் ஒரு இளைஞனிடம், அந்தப் பெண், வெயிட்டர் ஒருவன் வைத்திருக்கும் ஐஸ்கிரீம்களைக் கொடுத்து விட்டு, வெயிட்டருடன் போய் விடுகிறாள்!

இன்னுமொன்று! நண்பன் ஒருவன் அவனுடைய தோழியைச் சந்திக்கும் வேளையில் போட்டுக் கொள்ள நல்லதொரு டியோடரண்ட் தரும் ஒரு இளைஞன், இறுதியில் அந்தப் பெண் சிநேகிதி தன்னுடைய காதலியாக இருப்பதைக் கண்டு பதறுகிறான். இன்னும் எவ்வளவோ சொல்லிக் கொண்டு போகலாம். களைப்புடன், வீடு வரும் கணவன் எவ்வளவு தரம் கூப்பிட்டும் திரும்பியும் பாராமல் அலட்சியப்படுத்தும் ஒரு பெண். அவன் ஆடம்பரமான ஆடைகளை அணிந்து வந்தவுடன் விழுந்தடித்துக் கொண்டு ஓடுகிறாள்! இப்படி எத்தனையோ.

என்னதான் சொல்ல வருகின்றன இந்த விளம்பரங்கள்? ஆண் வழக்கமாக வருவது போல பெண்ணிடம் பரிவுணர்ச்சியுடனும், தோழமையுடனும், அக்கறை மற்றும் அன்புடனும் பழகுவதாகக் காட்டப்படும்

இரவில் அரைத்த இட்லி மாவு காலையில் புளிக்க வேண்டும் என்றால் Caserole வில் மாவை ஊற்றி வைத்து மூடிவிட்டால், காலையில் பதமான இட்லி மாவு தயாராகி விடும்.

- ரேணுகா சர்மா



நீங்களும் கோடீஸ்வரர் ஆகலாம்

ஆம்! அதிர்ஷ்டமான பெயர் அமைத்தால் நீங்களும் கோடீஸ்வரர் ஆகலாம். பணம், பதவி, யாவும் கிட்டும். வெற்றிமேல் வெற்றிகளைக் குவிப்பீர்கள். இவ்வுலகில் அனுபவிக்கத்தக்க அனைத்து சுகபோகங்களையும் அனுபவிக்கலாம் என்று ஆணித்தரமாக அடித்துக் கூறுகிறார் கோவை மாவட்டம் அன்னூர் பு.புளியம்பட்டி அருகில் உள்ள கணுவக்கரையில் வசிக்கும் ஜோதிட விஞ்ஞானி கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் அவர்கள். இவரது கருத்துக்கள் பின்வருமாறு:-



ஒரு மனிதனின் வெற்றிக்கும் தோல்விக்கும் மூலகாரணமாக இருப்பது பெயரும், கையெழுத்துமே ஆகும். ஒருவருடைய பெயரை முழுவதுமாக மாற்றத் தேவை இல்லை. சிறு திருத்தம் மட்டும் செய்தால் போதும். அதிர்ஷ்டப் பெயரால் மனித வாழ்வில் ஏற்படும் அனைத்துப் பிரச்சினைகளுக்கும் மிக நல்ல முறையில் தீர்வுகாண முடியும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைக்க நியூமராலஜி, நேமாலஜி, சைன், தொழில் வசியம், சிக்னேச்சராலஜி பெயர் வசியம், ஆஸ்ட்ரோலஜி, கிராபாலஜி, ப்யூசராலஜி போன்ற 9 வகையான காரணிகளையும் 12 வகையான இயக்கங்களையும் ஆதாரமாக வைத்து பெயர் சூட்டினால் பிரபலம் உண்டாகும். இது பூரணமாக விஞ்ஞானத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட சாஸ்திரமாகும். அதிர்ஷ்டப் பெயர் எண் சாஸ்திரப்படி முறையாகப் பெயரை மாற்றினால் உடனே அதிர்ஷ்டம் உண்டாகும்.

உங்கள் வெற்றிக்கு வழிகாட்டும்

ஜோதிட மாமேதை கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ்

நியூமராலஜி-நேமாலஜி-சைன்-தொழில் வசியம்



அதிர்ஷ்டப் பெயரை அமைத்துக் கொண்டால் அன்பான மனைவி (நல்ல மனைவி) அறிவுள்ள குழந்தைகள் வசதிமிக்க வீடு, வளமான தொழில், குறைவில்லாச் செல்வம் ஆரோக்கியமான உடல் இன்பகரமான வாழ்வு போன்ற அனைத்து அதிர்ஷ்டங்களையும் அள்ளித் தரும். தொழில் முடக்கம் வியாபார மந்தம் உத்தியோகத்தில் இடையூறு, கணவன் மனைவியர்க்கிடையே ஒற்றுமை இல்லாமை, செக்ஸ் கோளாறு, மனக்குழப்பம், போதைப் பொருளுக்கு அடிமை ஆகுதல், செய்வினை மாந்திரீக பாதிப்பு, தீய சக்தியால் பாதிப்பு திருமணத்தடை, குழந்தைபாக்கியம் இல்லாமை, முன்னேற்ற தடை, புகழ் இல்லாமை, மனநோய் போன்ற எண்ணற்ற வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளுக்கும் இக்கலையின் மூலம் நிரந்தரத் தீர்வு காண முடியும்.

பெயர் மாற்றத்தால் பெருஞ்செல்வர் ஆகலாம். பெயரை எந்த வயதிலும் அதிர்ஷ்டமாக மாற்றி வெற்றிகளைப் பெறலாம். முறையாகப் பெயர் அமைத்தால் முன்னேற்றம் உண்டாகும். சிலர் கடைகளில் விற்கும் பல வகையான புத்தகங்களை வாங்கி தாங்களே பெயர் மாற்றி குழம்பி வாழ்வில் பெருந்துன்பத்தை அடைந்தவர்கள் ஏராளம். RAJINI KANT (ரஜினிகாந்த்) என்ற பெயரையோRAMBA (ரம்பா) என்ற பெயரையோ எல்லோருக்கும் வைக்க முடியாது. இது பொருந்தி வருபவர்களுக்கு மட்டுமே வைக்க வேண்டும். அப்போதுதான் அதிர்ஷ்டம் தரும்.



AJITH(அஜித்) என்ற பெயரையும் SIMRAN(சிம்ரன்) என்ற பெயரையும் ஆய்வு செய்தால் இதில் வசியம் இருக்கும் யாருக்கு எந்தப் பெயர் பொருந்தும் என்று நன்கு ஆய்வு செய்து பெயர் அமைத்தால் அதிர்ஷடம் உண்டாகும். செய்கின்ற தொழில் எதுவாக இருந்தாலும் அத் தொழிலில் வசியம் இருக்க வேண்டும். அப்படி தொழில் வசியம் இருந்தால் தான் தொழிலில் பெரும் பணம் சம்பாதிக்க முடியும்.

ஒரு மனிதனுக்கு விடாமுயற்சி, அயராத உழைப்பு, தர்ம குணம், தன்னம்பிக்கை போன்ற குணங்கள் இருந்தும் வாழ்வில் வெற்றி பெற முடியவில்லையெனில் அதிர்ஷடம் இல்லை என்பது நன்கு தெரிகிறது. இல்லாத அதிர்ஷடத்தை பெற இக்கலை வழிகாட்டும்.

வெற்றிபெற துடிப்பவர்களுக்கு இது ஒரு சிறந்த வழிகாட்டியாகும். இதை பயன்படுத்துபவர்கள் அனைவரும் வெற்றியுடன் வாழலாம். என்னால் சவால்விட்டு நிரூபிக்க முடியும். இக்கலையின் மூலம் எம்மிடம் அதிர்ஷடப் பெயர் அமைத்தவர்கள் அனைவரும் இன்று வெற்றி பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறார்கள். உடலின் காந்த சக்தி உயிர்ப்பு சக்திக்கு தக்கவாறு பெயரையும் கையெழுத்தையும் அமைத்தால் அபரிமிதமான அதிர்ஷடங்கள் கிட்டும்.

எம்.ஜி.ஆர்., சிவாஜி கணேசன், ரஜினி காந்த், பாக்கியராஜ், விஜய், சூர்யா, குஷ்பு, ரம்பா, சிம்ரன், ரோஜா, விஜயகாந்த் போன்ற சினிமா துறையினர்களும் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின்பு பிரபலமானவர்களே ஆகும். பெயரில் வசியம் கோபுரம்சம் இருக்க வேண்டும்.

அரசியலில் வெற்றி, சினிமாவில் புகழ், விளையாட்டில் சாதனை, தொழிலில் மேன்மைகிட்டும். அந்த கால இராஜ ராஜ சோழன், அக்பர், புத்தர், மகாவீரர், அசோகர், பொற்கை பாண்டியன், நெப்போலியன், பாரதியார், பாரதிதாசன், கண்ணதாசன், இந்திராகாந்தி, வீரமாமுனிவர், செங்வேல் சேரன், ஆதிசங்கரர், காஞ்சி பெரியவர் போன்றோரும் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின்பு பிரபலமானவர்களே ஆகும்.

அதிர்ஷடப் பெயர் சாதாரண மனிதனையும் பெரிய சாதனையாளராக ஆக்கக் கூடியது. கையெழுத்தால் தலை எழுத்தை வெல்லலாம்.

ஆண்-பெண் எந்த தேதியில் பிறந்தவராக இருந்தாலும் அவர்கள் திருமணம் செய்த நாளின் கூட்டு எண், திருமணத் தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டி வரும் எண் 2,4,5,7,8 வரும் நாளில் கண்டிப்பாக திருமணம் செய்யக் கூடாது. அப்படி செய்தால் சோதனைகளும், போராட்டங்களும் நடக்கும். இதிலிருந்து விடுபட மறு மாங்கல்ய பூஜை அதிர்ஷ்ட நாளில் செய்து கொண்டால குடும்ப வாழ்க்கை சந்தோஷமுடனும், வெற்றியுடனும் இருக்கும்.

அதிர்ஷடப் பெயர், எண் சாஸ்திரம் எக்காலத்திலும் மாறாத சக்தி கொண்டது. பெயரையும் இடும் கையெழுத்தையும் வளமாக்கிக் கொண்டால் என்றென்றும் வெற்றிகள்தான். இக்கலையின் மூலம் நான் சவால்விட்டு நிரூபித்துக் காட்டிய அறிவியல் விஞ்ஞான சாஸ்திரமாகும்.

இவர் எழுதிய (உலகின் No:1 நியூமராலஜி நூல்)

"அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்"

என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப் படியுங்கள். எல்லா ஊர் புத்தக கடைகளிலும் கிடைக்கும். (தபால் மூலம் பெற ரூ. 300/- M.O. செய்யுங்கள். வெளிநாட்டினர் ரூ.1000/- அனுப்புங்கள்.)

அதிர்ஷ்ட விஞ்ஞான ஜோதிடர்

கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் எம்.ஏ.,

நல்லாந்தோட்டம், கணுவக்கரை (அஞ்சல்),

புஞ்சைபுளியம்பட்டி (வழி) - 638 459.

கோவை மாவட்டம்.

போன்: (04254) 87258, (098422)-13566.

விடுமுறை: செவ்வாய், வியாழன்

ஒவ்வொரு மாதமும் 2,3-ந் தேதிகளில் மட்டும் வெளியூர்ப் பயணம் குருபிரகாஷ் ஹோட்டல் (கீதாஞ்சலி) 71 ஏ. உஸ்மான் ரோடு, தி.நகர் சென்னை - 17. போன்: 4321414

நீங்களும் அதிர்ஷ்டம், புகழ், வெற்றி பெறலாம்.

வெயில் வந்து விட்டதே...! பாலில் நான்கு ஸ்பூன் 'ஜாம்'மை சேர்த்து, சிறிது நேரம் மிக்ஸியில் ஓட விடுங்கள். பிறகு கொஞ்ச நேரம் பிரிட்ஜ்ஜில் வைத்து ஜில் என்று பருகக் கொடுத்தால், 'ஏதுமா புது மில்க் ஷேக்?' என்று குழந்தைகளும், அவரும் கேட்க மாட்டார்களா என்ன?

— போரூர் ஆர். சீதா



அதே சமயத்தில், இன்றைய பெண் தலைகீழாக மாறிவிட்டது போலவும், 'எல்லாமே விளையாட்டுத்தான்' என்ற மனோபாவம் கொண்டவளாகவும் அவள் சித்தரிக்கப்படுவது சரிதானா? உண்மையைச் சொல்லுங்கள்! நம் வீட்டுக் குழந்தைகளில் எத்தனை பெண் குழந்தைகள் இந்த விளம்பரப் பெண்கள் போல் செயல்படுகிறாகள்?

இந்த மாதிரி விளம்பரங்களைப் பார்த்ததில், பெண் என்பவள் எந்த உறவையும், அலட்சியமாகவும், எந்த விதமான ஆழமும் இல்லாமல் ஏற்றுக் கொள்பவள் என்றும் சொல்ல வருவதாகத் தோன்றுகிறதே! இவற்றை சீரியஸாக எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது. வெறும் நகைச்சுவை உணர்ச்சி மட்டும்தான் பிரதானம் என்று தீர்மானிக்க முடியவில்லை.

ஏனென்றால் அன்றாட வாழ்க்கையில் இளம் தலைமுறையினர், தினமும் உபயோகிக்கும் அல்லது வாங்க ஆசைப்படும் பொருட்களை, வீட்டு டிராயிங் ரூமிற்குள்ளேயே கொண்டு வந்து நிறுத்திப் பேசும்போது, அவை நிச்சயம் இளம் மனங்களைக் கவரத்தான் செய்யும். உண்மையான, தினமும் அவர்கள் பார்க்கும் மற்றும் ஆசைப்படும் பொருட்களைச் சுற்றி வரும் விளம்பரங்கள், திரைப்படப் பாடல்கள் மற்றும் எம்டிவி போல மாயாஜால உணர்வை அவர்களுக்கு ஏற்படுத்துவதில்லை. 'பாடலின் ஒரு வரிக்கு ஒரு கிராமமும், அடுத்த வரிக்கு வெளிநாடும் பறந்து விடும் கதாநாயக நாயகிகள் உண்மையில்லை' என்பதைத் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ளும் இளைய சமுதாயம், குறிப்பாக இளம் பெண்கள், நிதர்சனப் பொருட்களை முன்னிறுத்தி வரும் விளம்பரங்களைப் பார்க்கும் போது, அந்தப் பொருட்கள் மட்டும் அவர்களைக் கவருவதில்லை. அத்துடன் கூட, அதனுடன் பிணைந்துள்ள கருத்துக்களும் கவர்ந்து விடும் அபாயம் இருக்கிறது.

"எதையும் மேம் போக்காக, அழுத்தமேயில்லாமல் எந்த விதமான அக்கறையும் இல்லாமல் நகைச்சுவையுடன் மட்டுமேதான் செயல்பட வேண்டுமோ?" என்ற சந்தேகம் இளம் பெண்ணின் மனதில் தோன்றக் கூடும். 'மற்ற பெண்கள் இப்படித்தான் இருக்கிறார்கள் போலிருக்கிறது. நாமும் மாறத்தான் வேண்டுமோ?' என்று யோசிக்கும் வாய்ப்பும் இருக்கிறது.

'ஒருவனுக்கு ஒருத்தி', 'நட்புக்காக உயிரையே தியாகம் செய்வது' போன்ற பல்லாயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாக, பரம்பரை பரம்பரையாக போதிக்கப்பட்டு வந்த மேன்மையான கருத்துகளை இப்போதும் கூட ஒரு பக்கம் 'இராமாயணம், மகாபாரதம்' போன்ற சீரியல்கள் சொல்லிக் கொண்டுதான் வருகின்றன. அப்படியிருக்கும் போது, என்னதான் வியாபார ரீதியாகச் செயல்படுகிறார்கள் என்று சொன்னாலும், அடிப்படை கலாசாரக் கருத்துக்களை மாற்ற விளம்பர நிறுவனங்கள் ஒரு போதும் செயல்படக் கூடாது. சமுதாய விழிப்புணர்ச்சி என்பது, ஒவ்வொரு துறையினருக்கும் மிகவும் அவசியம்.

மேற்கத்திய நாடுகளின் கொண்டாட்டங்கள், வேடிக்கைகளைப் பார்த்து ஓரளவுக்கு நாமும் மாறுவதில் தவறில்லை. உண்மையில் ஓயாமல் மாறிக் கொண்டிருப்பதுதான் பரிணாம வளர்ச்சி. ஆனால், அந்த மாற்றத்தின் போது, சுழலும் பூமி எவ்வாறு ஒரே அச்சில் நிற்பதாகச் சொல்லப்படுகிறதோ, அதே போல் மேன்மையான நம் தேசத்தின் கலாசார அச்சு பாதிக்கப்படாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

— ஜெயந்தி பத்மநாபன்

உலகெங்கிலும் வருடா வருடம் மார்ச் 8ம் தேதியன்றைக்கு உலக மகளிர் தினம் கொண்டாடப் பட்டுதான் வருகிறது. அவ்வப்போது மகளிருக்காக உலக மகாநாடுகளும் நடத்தப்படுகின்றன. இப்படி கொண்டாடுவதால் பெண்களுக்கு நன்மை ஏதும் நடக்கிறதா? எத்தனை பெண்கள் பயனடைந்து விட்டார்கள்? சிலபேரிடம் கேட்டோம் -



• விசாலம் ஆனந்த் குமார்



• கோகிலா சம்பந்தம்



• சரோஜினி வரதப்பன்

பெண்கள் தினம் என்ன சாதித்தது?

சரோஜினி வரதப்பன் :

(அகில இந்திய மாதர் சங்கத் தலைவர். பெண்களின் முன்னேற்றத்திற்காக பல ஆண்டு களாக பாடுப்பட்டுக் கொண்டிருப்பவர்.)

"பெண்களின் பால் கவனத்தைத் திருப்புவதற்கும் பெண்களை நினைவு கூர்ந்து அவர்களுக்குச் சரியான அந்தஸ்தை அளிப்பதற்கும்தான் உலக மகளிர் தினம் கொண்டாடப்படுகிறது.

இந்த மாதிரி கொண்டாடுவது வெறும் சம்பிரதாயமாக போய்விட கூடாதே என்பதால்தான் நாங்கள் நடவடிக்கைகள் எடுத்து வருகிறோம். முதன் முதலில் 1975ல் தான் உலக மகளிர் தினத்தைக் கொண்டாடினோம். ஆரம்பத்தில் ஓராண்டு முழுவதும் மகளிருக்காக ஒதுக்கப்பட்டது. ஆனால் ஓராண்டு காலத்தில் பெண்களின் முன்னேற்றம் அடைய முடியாது என்னும் காரணத்தினால் பத்தாண்டுகளுக்கு ஒரு முறை உலக மகாநாடுகள் ஏற்பாடு செய்து பெண்களுக்காக பல பயனுள்ள திட்டங்களை தீட்டுகிறோம்.

நைரோபியில் நடந்த கூட்டத்தில் பெண்களின் பிரச்னைகள் மற்றும் சவால்களின் பால் அதிக கவனம் செலுத்தினோம். சீனாவில் பீஜிங்கில் நடந்த மகாநாட்டில் ப்ளாட்ஃபார்ம் ஃபார் ஆக்ஷன் (Platform for Action) என்னும் திட்டம் மேற்கொள்ளப் பட்டது. அதாவது செயல்பாடுகளின் மீது அதிக கவனம் செலுத்தத் தீர்மானிக்கப்பட்டது.

1975 நைரோபியில் நடந்த கூட்டத்தினால் நல்ல பயன் கிட்டியது. அரசாங்கங்கள் முதல் முறையாக பெண்களின் பிரச்னைகளை அங்கீகரித்து அவர்களுக்காக பல நலவாழ்வு திட்டங்களை தீட்டினார்கள். பெண்களின் விஷயத்தில் அவர்களுக்கு ஈடுபாடு உண்டானது அப்போது தான். அதன் பிறகு உலகெங்கிலும் அரசாங்கங்களும் சமூக நல நிறுவனங்களும் பெண்களின் முன்னேற்றத்திற்காக செயல்படத் தொடங்கின.

கடந்த பீஜிங் மாநாட்டில் மகளிருக்கு அதிகாரமளிக்கப்பட வேண்டும் என்று தீர்மானிக்கப்பட்டது. ஆனால் நம் நாட்டில் பெருமைப்பட வேண்டிய விஷயம் பஞ்சாயத்தில் பெண்களுக்கு ஒதுக்கீடு செய்யப்பட்டு அவர்களுக்கு அதிகாரமளிக்கப்பட்டதுதான்.

இது ஒரு ஆரம்பம்தான் என்றாலும் படிக்காத பெண்கள் கூட இப்போதெல்லாம் பல விஷயங்களைப் பற்றிய விழிப்புணர்வுடன் இருக்கிறார்கள். பெண்களுக்குக் கல்வி, சுகாதாரம், போன்ற அடிப்படை விஷயங்களைப் பற்றிய அறிவு அதிகரித்திருக்கிறது.

எங்களது அகில இந்திய மாதர் சங்கம் பெண்களுக்குப் பஞ்சாயத்து விஷயங்களில் பயிற்சி அளிக்கிறது. மேலும் கிராமப்புறங்களில் பெண்கள் செய்யும் பணிகளுக்கு அளவே இல்லை. ஆனால் அவர்களது வேலைக்குத் தகுந்த ஊதியம் கூட அவர்களுக்குக் கிடைப்பதில்லை. வீட்டிலேயும் வயல் வெளியிலேயும் பெண்கள் கடினமாக உழைக்கிறார்கள்.

இப்போது நாங்கள் அவர்களது வேலை பளுவை குறைப்பதற்கும் தொழிற்சாலையில் அவர்களது அறிவு வளர்வதற்கும் பயிற்சியளிக்கிறோம். உதாரணமாக மோட்டார் பம்பை எப்படி இயக்குவது போன்ற பயிற்சிகள் அளிக்கிறோம். இதனால் அவர்களது திறமையும் அதிகரித்து வருமானம் கூடுவதற்கு வழி கிடைக்கிறது.

மழைத் தண்ணீரைப் பிடித்து 'ரெயின் ஹார்வெஸ்டிங்' என்னும் உத்தியையும் பரப்பி தண்ணீர் பிரச்னைக்கு வழிகாண முயற்சி செய்து வருகிறோம். ராஜஸ்தான் மாநிலத்தில் பெண்கள் அந்த உத்தியைக் கையாண்டு வெற்றி கண்டிருக்கிறார்கள்.

இதைத் தவிர மாற்று சக்தியை உபயோகிக்கவும் பெண்கள் கற்றுக் கொள்கிறார்கள். மண்ணெண்ணெய் கிடைப்பது கஷ்டமாக இருப்பதால் சூரிய சக்தியை உபயோகித்து எரிபொருளை எப்படி சிக்கனமாக உபயோகிக்க வேண்டும் என்று பெண்கள் தெரிந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். வெயில் ஏராளமாக இருக்கும் போது புகையில் அவஸ்தைப்படுவது எதற்கு? ஹரியானா மாநிலத்தில் ஒரு பெண் 'சோலார் விளக்கை' கண்டு பிடித்து இப்போது சந்தையில் விறுவிறுப்பாக விற்பனையாகி வருகிறது.

இதையெல்லாம் தவிர ரிப்பேர் செய்யும் வேலைகள், மின்சாரம் சம்பந்தப்பட்ட ரிப்பேர் பணிகள் போன்ற விஷயங்களை பெண்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். இதற்காக நாங்கள் பலவிதமான முயற்சிகளைச் செய்து வருகிறோம்.

பெண்கள் நிம்மதியாக வேலைக்குப் போய் வர குழந்தைகள் காப்பகங்களையும் ஏற்பாடு செய்கிறோம். திருமணமாகாத பெண்களுக்கு ஹாஸ்டல்களும் நடத்தி வருகிறோம். பெண்கள் முன்னேற்றத்திற்காக இன்னும் எவ்வளவோ செய்ய வேண்டியது பாக்கி இருக்கிறது.

இப்போதெல்லாம் பல பல்கலைக் கழகங்களில் 'டிஸ்டண்ட் எஜுகேஷன்' வசதி உள்ளதால் பெண்கள் எல்லோருமே அவர்களது சௌகரியத்திற்குத் தகுந்தாற்போல் கல்வியை தொடர வேண்டும். அறிவை வளர்த்துக் கொள்வது தகவல் தொடர்பு சாதனங்களில் ஏற்பட்டிருக்கும் புரட்சியினால் மிகவும் அவசியமாகிறது.

பெண்களின் அறிவை வளர்க்கும் விஷயத்தில் மீடியா அதிகம் பொறுப்பு ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். வெற்றிகரமாக இருப்பவர்களின் பேட்டி, போன்ற விஷயங்களை மக்களுக்குக் காண்பிக்க வேண்டும்.

இப்போதெல்லாம் பெண்களுக்கு எதிராக நடக்கும் வன்முறை அதிகமாகி விட்டது. வீட்டில் மாமியார் மாமனார் மற்றும் கணவரின் தொல்லை, வேலை செய்யுமிடத்தில் சுற்றியிருப்பவர்களின் முறைகேடான தொந்திரவுகள் அதிகமாகி விட்டன. இருபது வருடங்களுக்கு முன் எயிட்ஸ் என்றால் என்னவென்றே தெரியாமலிருந்த பண்பாடு நம்



குழந்தைகளின் பிறந்த நாள் விழாவின் போது வாங்கும் பலூனில் காற்றை ஊதுவதற்கு முன் விதவிதமான உருவங்களையோ, பெயர்களையோ ஸ்கெட்ச் பேனாவால் எழுதி விடுங்கள். பிறகு ஊதி கட்டி விடுங்கள். அனைவரும் பாராட்டும்படி வித்தியாசமாக இருக்கும்.

– ஆர். ஜெயலெட்சுமி

தக்காளி, பச்சை மிளகாய், புதினா, உப்பு சேர்த்து அரையுங்கள். வேக வைத்த பயத்தம் பருப்பு, அல்லது துவரம் பருப்புடன் அரைத்ததை சேர்த்து ஐந்து நிமிடம் கொதிக்க வையுங்கள். கமகம வாசனையுடன் தக்காளி பருப்பு தயார். இட்லி, தோசை, சப்பாத்திக்குத் தொட்டுக் கொள்ள மட்டுமின்றி சாதத்தில் கலந்தும் சாப்பிடலாம்.

– மஹிமா



முடையது. ஆனால் இன்று நம் மாநிலம்தான் எயிட்ஸ் விஷயத்தில் முதலிடத்தில் உள்ளது. கணவர்களின் குடிப்பழக்கம் பெண்களின் பொருளாதாரத்திற்கு ஒரு பெரும் கேடு. சட்டத்திற்கும் சட்டத்தைச் செயல்படுத்தும் முறைக்கும் பெரிய இடைவெளி உள்ளது. பெண்களுக்கு எதிராக நடக்கும் வன்முறைகளில் எத்தனை வழக்குகள் பெண் போலீசாரிடம் கூட வருகின்றன?

பெண்களுக்கு எதிராக நடக்கும் சமூகத் தீமைகளை நம்மால் கட்டுப்படுத்த முடியவில்லை. சட்டத்தினால் மட்டும் தீமைகள் ஒழியாது. மனதளவில் சமுதாயத்தில் ஒரு பெரும் மாற்றம் ஏற்பட வேண்டும்."

திருமதி கோகிலா சம்பந்தம் :

(இந்திரா நகர் மாதர் சங்கத்தை ஸ்தாபித்த உறுப்பினர் மற்றும் பேட்ரன்.)

"மகளிர் தினத்தைக் கொண்டாடுவது என்பதன் தாத்பர்யம் நமக்கு நாமே மகளிரைப் பற்றியும் அவர்களது பிரத்தியேகமான பிரச்னைகளைப் பற்றியும் ஞாபகப்படுத்திக் கொள்வதற்குதான். குழந்தைகள் தினம், ஆசிரியர் தினம் என்று நாம் கொண்டாடுவதில்லையா?

எங்களுடைய மாதர் சங்கம் அன்றைய தினம் உறுதிமொழி எடுப்பது, திட்டங்கள் தீட்டுவது போன்ற விஷயங்களைச் செய்வது கிடையாது. எங்களுடைய இலக்கு மத்திய வர்க்கத்துப் பெண்களின் பிரச்னைகளை எப்படி சமாளிப்பது என்பதுதான். ஐம்பது வருடங்களாக ஏழை எளியவர்களுக்குத் தொண்டு செய்வதைத் தவிர இதுவே எங்களது முக்கியமான குறிகோளாக உள்ளது.

எங்களது தலைமுறையினர் பலருக்கும் நிறைவேறாத எத்தனையோ ஆசைகள் உண்டு. குடும்பச் சூழல், வாய்ப்புகள் கிடைக்காமல் இருந்த நிலைமை போன்ற பல காரணங்களினால் திறமையுள்ள பல மகளிரின் கனவுகள் பலிக்காமல் போய்விட்டன. எங்கள் தலைமுறையினர் படிப்பு, வேலை என்று வெளியுலகத்திற்குப் போனதே குறைவுதான்.

அதனால் திறமையுள்ளவர்களுக்குக் கை வேலை, பாட்டு, பேச்சு என்று பல வாய்ப்புகளை ஏற்படுத்துவதையும் ஒரு தொண்டாகவே செய்து வருகிறோம். பெண்கள் சந்தோஷமாக இருந்தால் குடும்பமே சந்தோஷமாக இருக்குமே?

எங்கள் சங்கத்தில் இப்போது அடிக்கடி பேசப்படும் ரெயின் ஹார்வெஸ்ட்டிங்கில் தீவிரமாக ஈடுபட ஆசையிருக்கிறது. நாட்டில் இப்போது எத்தனை தண்ணீர் கஷ்டம்? எல்லா மாதர் சங்கத்தினரும் இந்த விஷயத்தைப் பற்றிப் பிரசாரம் செய்து மக்களை இந்த பணியில் ஈடுபட ஊக்குவிக்க வேண்டும். மழைத் தண்ணீரைப் பிடித்துச் சேமித்து வைப்பதற்கு குழிகள் தயார் செய்ய வேண்டும். வீடுகளும் அபார்ட்மெண்டுகளும் கட்டத் தொடங்கும் போதே மழைத் தண்ணீரைப் பிடிக்க ஏற்பாடுகள் செய்யலாம்.

பெண்களுக்கான மற்றொரு முக்கியமான விஷயம் மகளிருக்கு நுகர்வோர் உரிமைகளைப் பற்றிய விழிப்புணர்வுதான். வெறும் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதுடன் நின்று விடாமல் மாதர் சங்கங்கள் நுகர்வோர் வழக்குகள் சீக்கிரமாக முடிவு பெற சுறுசுறுப்பாக செயல்பட வேண்டும்.

அதே மாதிரி இன்னொரு முக்கியமான விஷயம் இப்போது நம் நாட்டுக்கு அத்தியாவசியமான தேவை கலாச்சார விழிப்புணர்வு. நட்ட நடு வீதியில் எந்த விதமான குற்ற மனப்பான்மையும் இல்லாமல் இளைஞர்கள் வன்முறையில் ஈடுபடுகிறார்கள் என்றால் இந்த கலாச்சாரத்தின் கட்டுப்பாடு இல்லாததனால் தானே? மாதர் சங்கங்கள் ஒன்றாக செயல்பட்டு நாட்டில் ஒரு கலாச்சார விழிப்புணர்வைக்

கொண்டு வருவதற்கு முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

கடைசியாக ஒரு விஷயம் சொல்ல விரும்புகிறேன். ஆன்மீகத்தின் மகத்துவத்தையும் பாஸிட்டிவ் திங்கிங்கின் வலிமையையும் பெண்கள் புரிந்து கொண்டு பிரசாரம் செய்ய வேண்டும். நல்லதே நடக்கும் என்ற எண்ணமும் தீவிர நம்பிக்கையும் நன்மையையே அளிக்கும். ஒவ்வொரு வாரமும் இது போன்ற பல நல்ல விஷயங்களைப் பற்றிப் பேச எங்கள் மாதர் சங்கம் பலரை ஏற்பாடு செய்கிறது. அனைத்து சங்கங்களும் இதைப் போல செய்து வந்தால் ஒவ்வொரு மாதர் தினமும் அர்த்தமுள்ளதாக இருக்கும்."

திருமதி விசாலம் ஆனந்த் குமார்:

(இல்லத்தரசி. மத்திய சென்னை அரிமா சங்கத்தின் தலைவர்.)

"ஒவ்வொரு ஆண்டும் மகளிர் தினத்தைக் கொண்டுவதால் விழிப்புணர்வு ஏற்படும் என்றாலும் பெண்கள் தாம் எல்லோருமே அவரவருக்கு முடிந்த அளவில் ஆக்க பூர்வமாக ஏதாவது செய்தாலே ஒழிய அன்றைய தினம் உறுதி மொழி எடுத்துக் கொண்டு விட்டு சும்மாயிருப்பதனால் எந்த பிரயோஜனமும் ஏற்படப் போவதில்லை.

நம்மைப் போன்ற பெண்கள் நம்மை சார்ந்தவர்கள் முன்னேறுவதற்கு எவ்வளவோ செய்யலாம். ஒவ்வொரு பெண்ணும் பத்து பேரை முன்னுக்குக் கொண்டு வந்தால் அந்த பத்து பேர் மேலும் பத்து பத்து பேர்களை முன்னுக்குக் கொண்டு வருவார்கள்.

நம் எல்லோரிடமும் பண உதவி செய்யும் அளவிற்கு வசதி இருக்காதுதான். ஆனால் பண உதவி தேவைப்பட்டவர்களுக்கு நன்கொடை ஏற்பாடு செய்து தரலாமே? அதே போல நம்மைச் சுற்றியிருப்பவர்களுக்கு நாம் பல வகையில் உதவி செய்யலாம். வேலைக்காரர்களின் குழந்தைகள் படிக்க உதவலாம். எத்தனையோ பெண்களுக்கு காஸ் சிலிண்டர் புக் பண்ணத் தெரிவதில்லை. பாங்க் விண்ணப்பங்களை பூர்த்தி செய்யத் தெரிவதில்லை. வங்கிகளில் பணம் போடவும் எடுக்கவும் தெரிவதில்லை.

இல்லத்தரசிகள் ஒன்றாகச் சேர்ந்து வாக்கிங் போகும் போது இந்த மாதிரி விஷயங்களை கலந்து பேசி செயல்படலாம். இதற்கெல்லாம் தனியாக நேரம் ஒதுக்க வேண்டும் என்பதே இல்லை. ஒவ்வொரு பெண்ணும் நாமும் நாலு பேருக்கு உதவணும் என்று நினைத்தாலே போதும்.

எங்கள் வீட்டில் புற்று நோயால் ஏற்படும் பாதிப்புகளைப் பற்றி ஃபிலிம் போட்டு பல பெண்களுக்குக் காண்பித்தோம். அதைப் பார்த்து விட்டு பலர் புகையிலை போடுவதை விட்டு விட்டதாகச் சொன்னபோது சந்தோஷமாக இருந்தது.

அதே மாதிரி தெருவில் படிப்பில்லாமல் பல குழந்தைகள் அலைகிறார்கள். இந்த மாதிரி குழந்தைகளை பிடித்து பள்ளிக்கூடங்களில் சேர்த்து விட்டிருக்கிறோம். எத்தனை குழந்தைகள் திறமைசாலிகளாக இருக்கிறார்கள் தெரியுமா? நம் குழந்தைகள் மட்டும் பள்ளிக்குச் செல்கிறார்களே? என்று ஒவ்வொரு பெண்ணும் நினைத்தால் தெருவில் நடமாடும் குழந்தைகளுக்கு விடிவு காலம் பிறக்கும்.

இப்போதெல்லாம் மாதர் சங்கங்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து விட்டது. பெண்கள் தங்கள் குடும்பம் பாதிக்கப்படாமல் பார்த்துக் கொண்டு இந்த வேலைகளில் ஈடுபடுகிறார்கள். இப்போதெல்லாம் கணவன்மார்களும் புரிந்து கொண்டு ஒத்துழைக்கிறார்கள்.

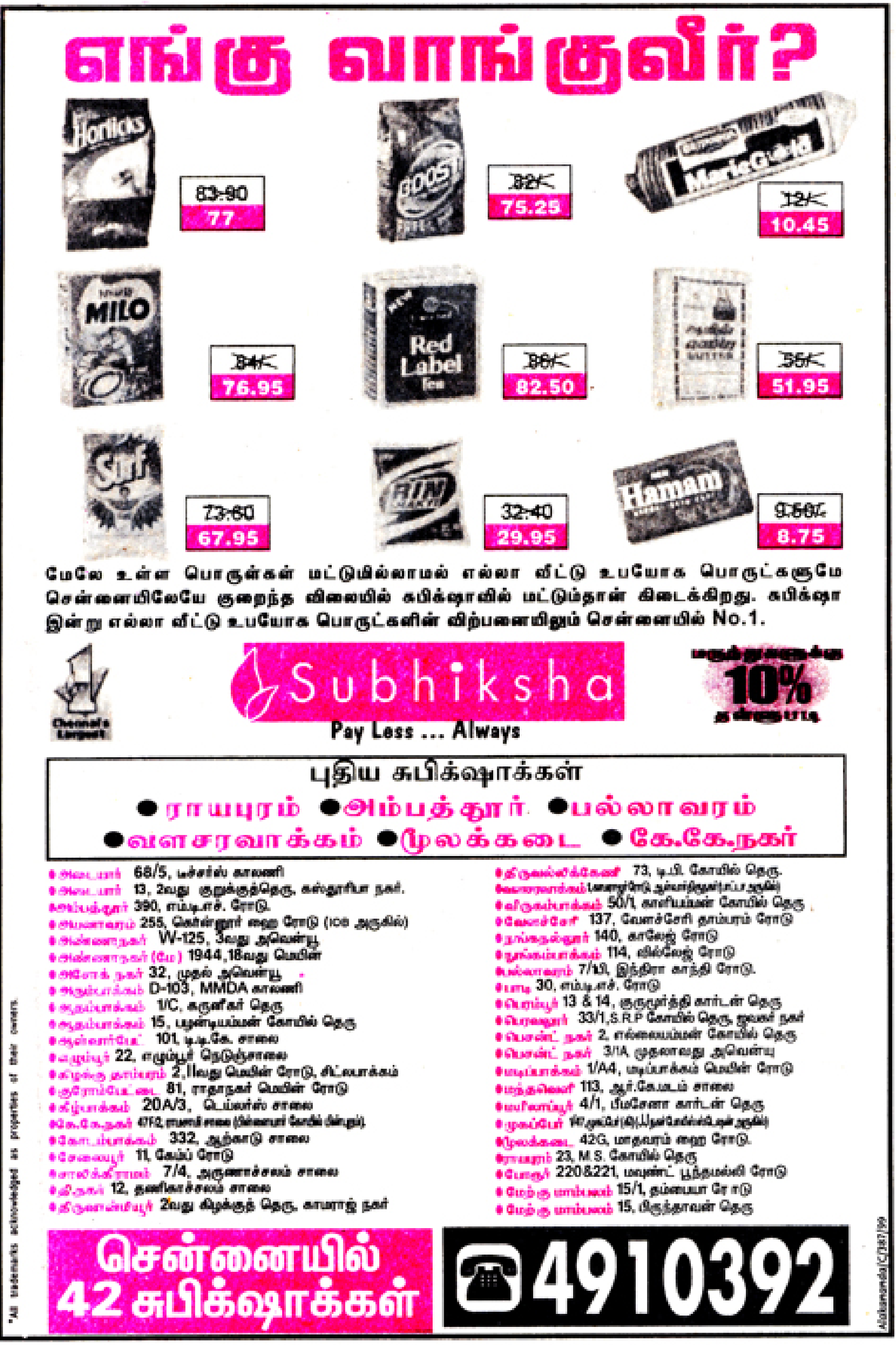
மற்றபடி தனியொருத்தியாக நாம் ஒவ்வொருத்தருமே பத்து பேரை முன்னேற்றி விட்டால் பரவலாக பல பேர் பயனடைவார்கள். செய்வதற்கு எத்தனையோ இருக்கு. நீங்கள் தயாரா?

தொகுப்பு : **ஸ்வாதி**

அபார்ட்மெண்ட்களில் புகை போக்கி இல்லாததால், சமையல் வாசனை தாளிக்கும் எண்ணெய் வாசனை வீட்டைச் சூழ்ந்து கொள்கிறது. சமையல் மேடை மேல் ஒரு மெழுகுவர்த்தியை ஏற்றி வைத்து விட்டால் வாசனையே வருவதில்லை. என் சிநேகிதி கூறிய ஆலோசனை.

— தங்கம் ராமசாமி





எங்கு வாங்குவீர்?
Horlicks
83.90
77
Boost
82
75.25
Marie Gold
12
10.45
MILO
84
76.95
Red Label Tea
86
82.50
55
51.95
Surf
73.60
67.95
RIN
32.40
29.95
Hamam
9.50
8.75
மேலே உள்ள பொருள்கள் மட்டுமில்லாமல் எல்லா வீட்டு உபயோக பொருட்களுமே சென்னையிலேயே குறைந்த விலையில் சுபிக்ஷாவில் மட்டும்தான் கிடைக்கிறது. சுபிக்ஷா இன்று எல்லா வீட்டு உபயோக பொருட்களின் விற்பனையிலும் சென்னையில் No.1.
Chennai's Largest
Subhiksha
Pay Less .... Always
10%
புதிய சுபிக்ஷாக்கள்
● ராயபுரம் ● அம்பத்தூர் ● பல்லாவரம்
● வளசரவாக்கம் ● மூலக்கடை ● கே.கே.நகர்
● அடையார் 68/5, பச்சைஸ் காலனி
● அடையார் 13, 2வது குறுக்குத்தெரு, கஸ்தூரிபா நகர்.
● அம்பத்தூர் 390, எம்.டி.எச். ரோடு.
● அயனாவரம் 255, கொன்னூர் ஹை ரோடு (IOB அருகில்)
● அண்ணாநகர் W-125, 3வது அவென்யூ
● அண்ணாநகர் (மே) 1944, 18வது மெயின்
● அசோக் நகர் 32, முதல் அவென்யூ
● அரும்பாக்கம் D-103, MMDA காலனி
● ஆதம்பாக்கம் 1/C, கருணீகர் தெரு
● ஆதம்பாக்கம் 15, பழண்டியம்மன் கோயில் தெரு
● ஆள்வார்பேட் 101, டி.டி.கே. சாலை
● எழும்பூர் 22, எழும்பூர் நெடுஞ்சாலை
● கிழக்கு தாம்பரம் 2, IIவது மெயின் ரோடு, சிட்லபாக்கம்
● குரோம்பேட்டை 81, ராதாநகர் மெயின் ரோடு
● கீழ்பாக்கம் 20A/3, டெய்லர்ஸ் சாலை
● கே.கே.நகர்
● கோடம்பாக்கம் 332, ஆற்காடு சாலை
● சேலையூர் 11, வேம்ப் ரோடு
● சாலிக்கிராமம் 7/4, அருணாச்சலம் சாலை
● தி.நகர் 12, தணிகாச்சலம் சாலை
● திருவான்மியூர் 2வது கிழக்குத் தெரு, காமராஜ் நகர்
● திருவல்லிக்கேணி 73, டி.பி. கோயில் தெரு.
● வளசரவாக்கம்
● விருகம்பாக்கம் 50/1, காளியம்மன் கோயில் தெரு
● வேளச்சேரி 137, வேளச்சேரி தாம்பரம் ரோடு
● நங்கநல்லூர் 140, காலேஜ் ரோடு
● நுங்கம்பாக்கம் 114, வில்லேஜ் ரோடு
● பல்லாவரம் 7/1பி, இந்திரா காந்தி ரோடு.
● பாடி 30, எம்.டி.எச். ரோடு
● பெரம்பூர் 13 & 14, குருமூர்த்தி கார்டன் தெரு
● பெரவள்ளூர் 33/1, S.R.P கோயில் தெரு, ஜவஹர் நகர்
● பெசன்ட் நகர் 2, எல்லையம்மன் கோயில் தெரு
● பெசன்ட் நகர் 3/1A, முதலாவது அவென்யு
● மடிப்பாக்கம் 1/A4, மடிப்பாக்கம் மெயின் ரோடு
● மந்தவெளி 113, ஆர்.கே.மடம் சாலை
● மயிலாப்பூர் 4/1, பீமசேனா கார்டன் தெரு
● முகப்பேர்
● மூலக்கடை 42G, மாதவரம் ஹை ரோடு.
● ராயபுரம் 23, M.S. கோயில் தெரு
● போரூர் 220&221, மவுண்ட் பூந்தமல்லி ரோடு
● மேற்கு மாம்பலம் 15/1, தம்பையா ரோடு
● மேற்கு மாம்பலம் 15, பிருந்தாவன் தெரு
சென்னையில் 42 சுபிக்ஷாக்கள்
4910392
*All trademarks acknowledged as properties of their owners.

கண்ணியமாக இருந்தால் கவலையே பட வேண்டாம்!

புதிய மிலினியம் பிறந்து, முதல் பெண்கள் தினமும் வருகிறது. எத்தனை விஞ்ஞான முன்னேற்றமடைந்தால்தான் என்ன, பெண்களின் திண்டாட்டம் குறையவில்லை என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். படித்து மிகவுயர்ந்த நிலைக்குச் செல்லும் பெண்ணும் மிக எளிதாக வார்த்தைகளால் புண்படுத்தப்படுகிறாள். பல்வேறு மூடநம்பிக்கைகள் குடும்ப வழக்கம் என்ற பெயரில் பெண்களை இழிபடுத்துகிறது. பெண்களின் இந்த இக்கட்டினை எப்படி தீர்ப்பது எனக் கேட்ட போது முதலில் பதில் சொல்ல வந்தவர் அனிதா ரத்தினம் —

திருமதி அனிதா ரத்னம் - நடனக் கலைஞர் (உலக அளவில் நாட்டிய நிகழ்ச்சிகளை நடத்தி பாரதத்தின் பெருமை பார் எங்கும் பறை சாற்றிக் கொண்டிருப்பவர்) :

"என்னைப் பொறுத்த வரையில் பெண்களுக்கு நடக்கும் மிகப் பெரிய கொடுமைகளில் ஒன்று, அவள் நடத்தையைப் பற்றி பேசப்படும் விமர்சனம்தான்.

இன்று பெண்கள் படிப்பில் முன்னணியில் இருக்கின்றனர். ஆகாய விமானம் ஓட்டுவது வரை அனைத்துப் பணிகளிலும் ஆணுக்குச் சரிநிகர் சமமாக விளங்குகின்றனர். ஆனால் ஒரு பெண் பெயரையும், புகழையும் தன் வியர்வை சிந்தி உழைத்து பெற்ற மறு நிமிடமே, "அவளுக்கென்ன! இந்தப் பதவியும் புகழும் உழைச்சா கிடைத்தது? தளுக்கி, மினுக்கி பல்லை காட்டியிருப்பா! எங்கே யாரிடம் 'அட்ஜெஸ்ட்' செய்து கொள்ளணுமோ, அதன்படி நடந்திருப்பா! அதான் பெயரும் புகழும் அவள் காலடியில் கொட்டறது!" என்று மிகக் கேவலமாக பேசப்படும் விமர்சனத்திற்கு உள்ளாகிறாள். இதில் விந்தை என்னவென்றால், விமர்சனத்தை ஆண்கள் மட்டுமல்ல, பெண்களும் சேர்ந்து செய்கின்றனர்!

அப்போது பெண்கள் எப்படி முன்னேற முடியும்? வெற்றிப் படியில் செல்ல அவர்கள் தயங்குவார்களே என்று நினைக்கலாம். தயங்க வேண்டிய அவசியமில்லை. ஆனால் எடுத்து வைக்கும் ஒவ்வொரு அடியும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். அதற்குச் சில விஷயங்களை எப்போதும் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியது அவசியம் —

முதலாவதாக ஒரு ஆணுக்கு நிகராக பதவியிலோ, பிஸினசிலோ, கலையிலோ முன்னேற வேண்டுமானால் ஒரு பெண், ஆணைப் போல் ஒன்றரை மடங்கு உழைக்கத் தயாராக இருக்க வேண்டும். அயராத உழைப்புதான் வெற்றிக்கு முதல் படி. அடுத்ததாக முன்னேறும் போது பலரது விமர்சனங்களுக்கு உள்ளானாலும், எதற்கும் கலங்காத மன உறுதி மிகவும் அவசியம். "அவள் அழகுதான் அவள் வெற்றிக்கு பாஸ்போர்ட்" என்று பலர் சொல்வார்கள். அதற்கெல்லாம் அஞ்சாமல், "போற்றுபவர் போற்றட்டும், புழுதி வாரித் தூற்றுபவர் தூற்றட்டும். என் வழியில் நான் செல்வேன்" என்று மனம் தளராத



• அனிதா ரத்தினம்

• வசந்தா கணேஷ்



உறுதி வேண்டும்.

எவ்வளவுதான் வெற்றிகரமான சாதனையாளராக இருந்தாலும் அடிப்படையில் நான் ஒரு பெண் என்ற நினைப்பை மறந்து விடக் கூடாது. அதனை அவளது உடை, நடை, வாழ்க்கை முறையில் காட்டி கண்ணியமான அந்தஸ்தைப் பெற வேண்டும். உடையில் மிகச் சிறந்தது புடைவை. அதை கண்ணியமான முறையில் அணிய வேண்டியது அவசியம். சல்வார் கமீஸ் போன்ற பிற உடைகளையும் அணியலாம். வட இந்தியாவில் பிஸினஸ் செய்யும் பலர் பேன்ட், ஷர்ட் கூட அணிகின்றனர். ஆனால் எதிலும் கௌரவம் பாதிக்கப்படக் கூடாது. உடையைச் சார்ந்ததே தலை முடியும். அதனை சீராக வாரி அணிவது நம் கண்ணியத்தை உயர்த்தும். சுருக்கமாகச் சொன்னால் நம் உடையோ, தலை அலங்காரமோ முகத்திற்கு அணியும் மேக்கப்போ, எதுவும் பிறரைக் கவரும் வகையிலோ, டிஸ்ட்ராக்ட் செய்யும் வகையிலோ இருக்கக் கூடாது.

அடுத்து பெண்கள் கவனிக்க வேண்டியது அவர்களது 'பாடி லாங்குவேஜ்'. பாரதியார் கூறியது போல் நிமிர்ந்த நன்னடையும் நேர் கொண்ட பார்வையும் ஒரு பெண்ணிற்கு மிகவும் முக்கியம். நிமிர்ந்து கம்பீரமாக நடப்பதால் உயரமாக இருப்பதோடு, மனதில் தைரியம் பிறக்கும். யாருடன் பேசுகிறோமோ, அவர்களது கண்களை நோக்கிப் பேசினால், நம் மனதில் உள்ள உண்மையும், அதை வெளிப்படுத்தும் நேர்மையும் அவர்களுக்கு நன்கு விளங்கும். அநாவசிய நெளிதல், குழைதல், வெட்கம், சாய்வது போன்றவை நம் தரத்தைக் குறைக்கும்.

பெண்கள் தங்கள் வேலை நிமித்தமாக பலரைச் சந்திக்க வேண்டியிருக்கிறது. அவற்றைக் கூடிய வரை பகல் வேளைகளில், அலுவலக நேரத்திலேயே வைத்துக் கொண்டால் பிறரது தவறான பேச்சிற்கு இடம் கொடுக்காமல் இருக்கலாம். அதே போல் வெளியூர்களுக்கு வேலையாகச் சென்று ஹோட்டல்களில் தங்க நேரிடுகிறது. அங்கும் யாரையும் அறைக்குள் அழைத்துப் பேசாமல் இருப்பது நல்லது. உணவருந்தும் மேஜையிலேயே பேச்சுப் பரிமாற்றத்தை வைத்துக் கொள்வது சிறந்தது. வெளிநாடுகளில் வெயிட்டரிடம் சொல்லிவிட்டால் நாம் உணவருந்தும் மேஜையில் கூட முன்னால் யாரும் அமராமல் பார்த்துக் கொள்வார்கள். அறையை சுத்தம் செய்ய ரூம் பாய் வரும் போது கூட கதவை திறந்தே வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இவை அனைத்தையும் தாண்டி பலர் நம்மைப் பற்றிப் பேசத்தான் செய்வார்கள். அதனை முக்கியத்துவம் கொடுக்காமல் உதறி விட வேண்டும்.

பெண்களுக்கு என்றும் ஒரு தனித்தன்மை, அதாவது Identity வேண்டும். திருமணம் என்பது ஒரு பெண்ணிற்கு நடைபெறும் முக்கியமான புனிதமான விசேஷம். அதே திருமணம் வெற்றிகரமாக அமைந்து கணவர், அவளை மதிப்புடன் நடத்தினால் நல்லது. இல்லாவிடில் கணவன் என்று ஒருவர் இல்லாவிடில் சமுதாயத்தில் நமக்கு மதிப்பு இருக்காது என்று தவறாக எண்ண வேண்டாம். கடந்த பத்து வருடங்களாக நான் 'சிங்கிள் மதராக' மகிழ்ச்சியாக வாழ்கிறேன். கணவன் என்ற ஒரு உறவு மட்டும் போதாது. குடும்பத்தின் மற்ற அங்கத்தினர்கள், நண்பர்கள், உடன் வேலை பார்ப்பவர்கள், பெற்றோர், உடன் பிறந்தோர் என்ற பலரையும் அனுசரித்து, உறவுப் பாலத்தை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இதுவரை கூறிய சில அடிப்படைக் கருத்துக்களை மனதில் கொண்டு நடந்தால், ஒவ்வொரு அடியும் வெற்றியை நோக்கி உங்களை அழைத்துச் செல்லும் கட்டாயமாக!"

இவரை அடுத்து சில பெண்மணிகள் இன்று நடைமுறையில் உள்ள சில மூடநம்பிக்கைகளையும், அதனை உடைத்தெறிந்து நாம் வெளியேறி வர வேண்டிய கட்டாயத்தைப் பற்றியும் பேசுகின்றனர்.

திருமதி நளினி குமார்:

"எத்தனை மேடைகளில் பேசினாலும், எத்தனை படங்கள் எடுத்துக் காட்டினாலும், பெண் குழந்தைகளைப் பெற்றெடுத்த தாய்க்கு இழைக்கப்படும் அநீதி ஒழிய மறுக்கிறது. இதற்குப் பெண் சமுதாயமே, அதாவது மாமியார்கள், நாத்தனார்கள், உடன் பிறந்தவர்கள் மட்டும் அல்லாது, அண்டை அயலில் உள்ள பெண்மணிகளும் உடந்தையாகிறார்கள். குழந்தையே பிறக்கவில்லை என்று ஏங்குவோர் பலர் இருக்கின்றனர். அவர்கள் படும் அவதி கொஞ்ச நஞ்சமில்லை. பிறருக்குப் பிறந்த குழந்தையின்



• சரஸ்வதி வைத்யநாதன்

தொப்புள் கொடி காய்ந்து விழும்போது அதை வாழைப்பழத்தில் வைத்து சாப்பிடச் சொல்கின்றனர். வீட்டில் யாராவது இறந்தால், அவர்கள் இறுதிச் சடங்கை முடித்து வரும் உறவினரிடம், ஈரப் புடைவையுடன் வந்து மடியில் தாம்பூலம் பெற்றுக் கொள்ளச் செய்கின்றனர். எவ்வளவு கொடூரமான நிலை?

இவ்வாறெல்லாம் தவம் கிடந்து குழந்தை பிறக்கும் போது, அது பெண் குழந்தையாக இருந்து விட்டால் அவளை படுத்தும்பாடு சொல்லில் அடங்காது. இன்று விஞ்ஞானம் கூறுகிறது, ஒரு குழந்தை ஆணாகவோ, பெண்ணாகவோ பிறப்பதற்குக் காரணமாயிருப்பது ஆணின் உடலில் இருந்து சேரும் 'குரோமோஸோம்'களே என்று! ஆனால் இதனை எடுத்துக் கொள்ள யாரும் தயாரில்லை. ஒரு வாரத்திற்கு முன்பு தினசரி நாளிதழில் வந்த செய்தி ஒன்று. பெண் குழந்தை ஒன்றைப் பெற்றெடுத்த தாய் டெலிவரி ஆனதில் இருந்து உடம்பு சரியில்லாமல் இருந்ததைப் பார்த்து, அக்கம்பக்கத்தார், ''எல்லாம் இந்தக் குழந்தை பிறந்த வேளை தான்'' என்று தினம் சொல்லிக் கொண்டிருந்தனர். இந்த கருத்தையே பத்து நாட்களாக மனதில் அசை போட்டுக் கொண்டிருந்த அந்தத் தாய் தன் சொந்த குழந்தையை மூச்சை அடக்கிக் கொன்றிருக்கிறாள்.



• நளினி குமார்

அதற்கடுத்ததாக அந்தக் குழந்தை பிறக்கும் நட்சத்திரம். 'பெண் மூலம் நிர்மூலம்' 'பூராடம் போராடும்', 'ஆயில்யம் ஆயுசு குறைக்கும்' என்று வசனங்கள். கவிதை எழுதுவது போல் வார்த்தை ஜாலமாக அடுக்கப்படும் இந்த வசனங்கள் அந்தக் குழந்தைகளை எவ்வளவு பாதிக்கின்றன? செவ்வாய் தோஷம் உள்ள பெண்களுக்கு வாழ்க்கையே இருண்டு போய் விடுகிறது. இன்று பலர் 'சிசேரியன்' முறையில் குழந்தையைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு இவையெல்லாம் காரணம் ஆகிறதல்லவா? என்ன விசேஷமென்றால், குழந்தை பிறந்த நேரத்தை ஒரு கடினமான பிரசவத்தை கையாளும் மருத்துவர் துல்லியமாகக் கூற முடியுமா? அப்போது அவர்கள் கவனம் கடிகாரத்திலா இருக்கும்?

இந்த மூட நம்பிக்கைகள் மறைய வேண்டும். ஜாதகம் பார்த்து கல்யாணம் செய்வது தவறு என்று கூறவில்லை. அதில் தீவிரம் காட்டாதீர்கள். அதை விட திருமணம் செய்து கொள்ளப்போகும் இருவரும் ரத்தப் பரிசோதனை செய்து கொண்டால் RH factor, AIDS நோய் இல்லையா போன்ற விஷயங்கள் தெளிவடையும். எனவே பெண்களே பெண் குழந்தைகளை வெறுக்காதீர்கள்! அதற்கும் அவர்கள் பொறுப்பல்ல! அவர்களின் ஜாதகத்திற்கும் அவர்கள் பொறுப்பல்ல! இந்தத் தடைகளையெல்லாம் மறந்து சுயமாக சிந்தித்து, சுதந்திரமாக நிம்மதியாக வாழுங்கள்."

திருமதி வசந்தா கணேசன்:

"சகுனம் பார்ப்பது என்ற மூட நம்பிக்கை இன்று பல காரியங்களை தடை செய்து விடுகிறது. அந்த நாட்களில் சிறு சிறு கிராமங்களில் வசித்து வந்த போது ஒற்றையாக பிராமணன் எதிரில் வந்தால், கட்டாயம் கெட்ட சேதி கொண்டு வருகிறான். அந்த துயரத்தில் பங்கு கொள்ள வேண்டிய சமயத்தில், நம் காரியத்தை கவனிக்கப் போகக் கூடாது என்று ஒற்றுமையாய் வாழ்ந்தனர். ஆனால் இன்றும் மக்கள் இதைப் போல் நரி, கழுதை ஊளையிட்டால் நல்ல சகுனம், நாய் ஊளையிட்டால் கெட்ட சகுனம் என்று பார்த்துக் கொண்டிருந்தால் நடக்குமா? நரியும், கழுதையும் நகரத்தில் ஏது? பத்து வீட்டுக்கு ஒரு வீட்டில் நாய் கட்டப்பட்டிருப்பதால் அழத்தான் செய்கிறது. இவை எல்லாம் பரவாயில்லை, யார் மனதையும் புண்படுத்துவது இல்லை. கணவனை இழந்தவளோ, கணவனை பிரிந்து வாழ்பவளோ எதிரில் வந்தால் கெட்ட சகுனம் என்று பேசும் போது அவள் மனம் என்ன பாடு படும்? இன்று கணவனை இழந்த பலர் பூவையோ, பொட்டையோ இழக்காது சகஜமாக வாழ்கின்றனர். இது ஒரு நல்ல முன்னேற்றம்! கல்யாணம் ஆகும் முன்பே பூவும் பொட்டும் வைத்துக் கொண்டிருந்தவர்கள் தானே பெண்கள். அந்த உரிமையை இப்போது ஏன் இழக்க வேண்டும்?

ஆனால் கணவனை பிரிந்த மீளாத துயரத்தில் உள்ள பெண்ணிடம் சுமங்கலிப் பெண்கள் சென்று அமர்ந்து கொள்ளக் கூடாது, பிறகு உனக்கும் இந்த நிலை ஏற்படும் என்று பயமுறுத்துவது தவறு. என் சகோதரன் இறந்த போது, எனது அண்ணிக்குச் சிறு வயது. அவளருகே பத்து நாளும் இருந்து ஆறுதல் கூறினேன். அதனால் எனக்கு என்ன ஆயிற்று? இதென்ன தொற்று நோயா ஒட்டிக் கொள்ள? இந்த மாதிரி சமயங்களில் சகுனங்களுக்கும், மூட நம்பிக்கைகளுக்கும் இடம் தராமல் மனிதாபிமானத்திற்கு இடம் தாருங்கள்.

நல்ல நோக்கத்தோடு தெய்வ நம்பிக்கை கொண்டால், எந்தத் தீங்கும் நம்மை அணுகாது என்ற நம்பிக்கை முக்கியமே தவிர பயமுறுத்தும்

மூட நம்பிக்கைகள் மறைய வேண்டும். அந்தக் காலத்தில் இருந்த அளவிற்கு இன்று அவ்வளவு தீவிரம் இல்லை. ஆனால் இன்றைய நிலைமை கூட மறைய வேண்டும். அதை நாம் குறைத்துக் கொண்டால்தான் நம் தலைமுறையுடன் இந்த மூட நம்பிக்கைகள் மறைந்து அடுத்த தலைமுறையினர் இவற்றிலிருந்து விடுபட்டு வாழ்வார்கள். நம் நாட்டில் மட்டுமல்ல, வெளி நாட்டில் கூட மணமாகாத பெண்கள் கிறிஸ்துமஸ் தினத்தன்று மெழுகுவர்த்தி ஏற்றிக் கொண்டு சென்று ஒரு குறிப்பிட்ட கிணற்றில் எட்டிப் பார்ப்பார்களாம்!

இவையெல்லாம் நம்மோடு முடியட்டும்! மூட நம்பிக்கைகளின் அடிப்படையில் சகுனம் பார்த்துப் பழகினால் அடுத்த தலைமுறையினரும் இந்த நாகரீக, வேகமான உலக வாழ்க்கைக்கு ஈடு கொடுக்க முடியாமல், குழம்பிப் போவார்கள். அதை விட வாழ்க்கைக்கு தேவையான மனிதாபிமானம், ஒருவரை ஒருவர் மதித்தல் போன்ற குணங்களை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் குழந்தைகளிடமும் பதிய வையுங்கள்."

திருமதி சரஸ்வதி வைத்தியநாதன் :

"கல்யாணமாகி ஒரு பெண் மிகவும் சந்தோஷமாக புகுந்த வீட்டிற்கு வருகிறாள். வந்த ஒரு வருடத்திலேயே அவள் கர்ப்பம் தரிக்காவிட்டால் அவளுக்கு சோதனைகள் ஆரம்பமாகி விடும். ஊரில் நடக்கும் ஒவ்வொரு வளைகாப்பு சீமந்தத்திற்கும் அழைத்துச் சென்று வளைகாப்பு செய்து கொள்ளும் பெண்ணிற்கெதிராக அமர்ந்து வளையல் அடுக்கிக் கொள்ள வேண்டும். இன்னும் சிலர் அம்மிக் குழவியை அலம்பி பூஜை செய்யச் சொல்கின்றனர். ஊரில் உள்ள சாமியார்களிடம் எல்லாம்

பரீட்சை சமயங்களில் குழந்தைகளுக்குச் சுலபத்தில் செரிக்கக் கூடிய சத்துள்ள, ருசியான பதார்த்தங்களை கொடுங்கள். வயிறு நிரம்பினாலே மனதில் உற்சாகம் கூடும். படிப்பில் முழு கவனமும் செல்லும்.

- உஷா ஸ்ரீகுமார்



சென்று விழுந்து வணங்கி அவர்கள் சொல்லும் பரிகாரம் எல்லாம் செய்ய வேண்டும். பித்ரு சாபம் என்று பரிகாரம். நாக தோஷம் என்று பரிகாரம் போன்று பலப் பல.

இவையெல்லாம் ஒருபுறம் நடந்து கொண்டிருக்க வீட்டில் நடக்கும் விசேஷங்கள் பலவற்றில் கலந்து கொள்ளத் தடை சொல்லப்படுகிறது. அக்கம் பக்கத்தில் உள்ளவர்கள், நண்பர்கள் கூட அவர்கள் வீட்டு விசேஷத்தில் கலந்து கொள்ள அவர்களை அழைப்பதில்லை. நேரிடையாக "நீ ராசியில்லாதவள்!" என்று கூறாமல், "உனக்கு இன்விடேஷன் தபாலில் போட்டேனே வரலியா?" என்றுற பாசாங்கு செய்வார்கள். தனக்குக் குழந்தை இல்லை என்ற வருத்தத்தை விட சமுதாயம் அவளை நடத்தும் விதம்தான் அதிகத் துயரத்தை தரும் அவளுக்கு.

இவர்களுக்கெல்லாம் பதிலடி எப்படி கொடுப்பது? பிள்ளை பிறக்கும் பாக்கியம் இல்லாவிடில் மனக ஒடிந்து போக அவசியமே இல்லை. அழகான, ஆரோக்கியமான குழந்தையை, ஒன்றுக்கு இரண்டாக ஒரு ஆண், ஒரு பெண் என தத்து எடுத்து மழலை இன்பத்தை நுகர்ந்து மகிழலாம். "இவை உன் சொந்த குழந்தைகள் இல்லையே" என்று எவரும் பேசினால், ஆனானப்பட்ட யசோதாவே, கண்ணனை எடுத்து வளர்த்து இன்பத்தைப் பெறவில்லையா? பெற்றெடுத்த தேவகியை விட வளர்த்த யசோதாவிற்குதானே உலகம் பெருமை சேர்த்துள்ளது என்று அடித்துக் கூறுங்கள்.

எனக்குத் தெரிந்த குடும்பம் ஒன்றில் குழந்தைகள் இல்லாத அவர்கள் உறவுக்கார பெண் மணியிடம், அந்தக் குடும்பத்தினர் மிகுந்த பாசம் காட்டி தங்கள் குழந்தைகளைக் கொடுத்து மகிழ்வார்கள். ஏனென்றால் குழந்தை இல்லாத அவளிடம்தான் குழந்தையை பார்த்தால் பாசம் அளவில்லாமல் பொங்கும். சில வருடங்களுக்குப் பிறகு ஒரு குழந்தைக்குப் பூணூல் போடும் வாய்ப்பு அவளுக்கும் அவள் கணவனுக்கும் கொடுக்கப்பட்டது. இன்னும் சில வருடங்களுக்குப் பிறகு அவர்கள் வீட்டுப் பெண் ஒருத்தியை கன்னிகா தானம் செய்யும் வாய்ப்பு கூட அவர்களுக்கு அளிக்கப்பட்டது. இத்தனையையும் அவளுக்குத் தரச் சொன்னது யாரென்றால் மடியும் ஆசாரத்தையும் செவ்வனே கடைபிடிக்கும் சுமார் எண்பத்தைந்து வயதான அவளுடைய மாமியார்தான்.

இன்று நம்மிடையே அநேகம் பேர் படித்தவர்கள். படித்த நாம் இந்தப் பழங்கால மூட நம்பிக்கைகளைத் தூக்கி எறிந்து விட்டு நடைமுறைக்கு ஏற்ப நம்மை மாற்றிக் கொள்ளணும்."

தொகுப்பு : **ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்**

விஜய் டிவியில் திங்கள் தோறும் இரவு 9.00 மணிக்கு. ஃபேவரைட் டெலிவிஷன் தயாரித்து வழங்கும் 'இரண்டாம் பிறை' என்ற புதிய 52 வாரத் தொடர் ஜனவரி 24 முதல் ஒளிபரப்பாக உள்ளது. நீண்ட இடைவெளிக்குப் பின்னர் ஜெயசித்ரா முற்றிலும் மாறுபட்ட கதாபாத்திரத்தில் இத்தொடரில் தோன்றுகிறார். அவருடன் நடிகை கஸ்தூரி, விஜய் ஆதிராஜ் மற்றும் கே.எஸ்.ஜி. வெங்கடேஷ் நடிப்பில் வெளிவரும் பரபரப்பான தொடர் இரண்டாம் பிறை.

இரண்டாம் பிறை



கணவனின் உயிரைக் காப்பாற்றுவதற்காக ஜமீனின் வாரிசான தனது எட்டு வயது மகன் முத்தரசுவிற்கு, ஏழைத் தொழிலாளியின் ஐந்து வயது மகளை மணமுடிக்கிறார் முத்து நாச்சியார். விடுதலையடைந்த ஜமிந்தார் அத் தொழிலாளியின் குடும்பத்தை குடிசையுடன் தீக்கிரையாக்குகிறார். ஆனால் அந்த சிறுமி மட்டும் தப்பி வேறொரு இடத்தில் வளர்கிறாள். பல ஆண்டுகளுக்குப் பின்னர் படிப்பு முடித்து வெளிநாட்டில் இருந்து திரும்பும் முத்தரசிற்கு தீக்கிரையான குடிசையின் உருவம் அடிக்கடி நினைவில் வந்து துன்புறுத்துகிறது. உண்மையறிந்த முத்தரசு, அப்பெண்ணை தேடி அலைகிறான். அவனது முயற்சிக்கு தடைகள் உண்டு பண்ணுகிறார் முத்து நாச்சியார். முடிவு சின்னத் திரையில்.

இத் தொடரினை எம்.எம். ரங்கசாமி இயக்கியுள்ளார்.

vijay

புதுமை என்றென்றும்

விஜய் டி.வியில் ஒவ்வொரு திங்கட்கிழமையும் இரவு 9.00 மணிக்கு

- ADVT -

புக் ஷெல்ஃப்

சர்வ மங்களம் தரும் ஸ்ரீ சனீஸ்வர பகவான் வழிபாடு

சனி பகவானின் மந்திரங்கள், அஷ்டோத்திரம் தமிழிலும், சமஸ்கிருதத்திலும், பூஜா முறைகள், புராணக் கதைகளில் சனி பெற்ற வெற்றிகள், அடைந்த தோல்விகள் என்று மிகப் பெரும் பட்டியலிட்டுக் காட்டும் வண்ணம் பல அரிய விஷயங்கள் இடம் பெற்றிருக்கிறது இந்நூலில். ஆசிரியர் ஸ்வாமி அபயானந்தஜி தாஸ். (கையடக்கப் பதிப்பு)

பக் – 240 விலை ரூ. 16.00

நட்சத்திரப்படி பெயர் வைப்பது எப்படி?

ஒவ்வொரு நட்சத்திரத்திற்கும் ஏற்ற அழகிய பெயர்களை தொகுத்து வழங்கியுள்ளார் ஆசிரியர் அபயானந்தஜி தாஸ்.

பக் – 128 விலை ரூ. 25.00

(இரண்டும் – இலக்குமி நிலையம், 53, கௌடியா மடம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014.)

வாஷிங்டனில் திருமணம்

எத்தனை முறை படித்தாலும், டி.வியில் பார்த்தாலும் மீண்டும் மீண்டும் படிக்கத் தூண்டி வயிறு குலுங்கச் சிரிக்க வைக்கும் – முதுபெரும் எழுத்தாளர் சாவியின் – இந்த நகைச்சுவை கதை கோபுலுவின் சிரிப்பை வரவழைக்கும் சித்திரங்களுடன் புதிய பதிப்பாக வெளி வந்துள்ளது.

பக் – 176 விலை ரூ. 40.00

(நர்மதா பதிப்பகம், 16/7, ராஜாபாதர் தெரு, பாண்டி பஜார், தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017.)

ஜோதிடம் கற்க சுலப வழிகள்

எளிய முறையில் தருபவர் மயிலை பூபதிராஜன்.

பக் – 262 விலை ரூ. 50.00

(இமயப் பதிப்பகம், 17, காரியாங்குடி செட்டித் தெரு, வெளிப்பாளையம், நாகப்பட்டினம் - 611 001.)

மழை மின்னல்

விறுவிறுப்பான நடையில் காதல் ரசத்துடன் குடும்பத்துப் பின்னணியில் எழுதப்பட்ட இரண்டு நாவல்களும் அருமை. ஆசிரியர் லக்ஷ்மி ரமணன்.

பக் – 212 விலை ரூ. 40.00

இண்டர்நெட் (ஒரு நவீன பந்தம்)

இண்டர்நெட் பற்றிய அடிப்படை அறிவைத் தரும் இந்நூல் அனைவரும் படிக்க வேண்டிய பயனுள்ள நூல். ஆசிரியர் வே. தமையேந்திரன்.

பக் – 240 விலை ரூ. 50.00

(இரண்டும் – பூங்கொடி பதிப்பகம், 14, சித்திரைக்குளம் மேற்கு வீதி, மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004.)

பக்தி மலர்கள்

விநாயகர் அகவல், கந்தர் சஷ்டி கவசம், கந்தர் அனுபூதி, சிவபுராணம், அபிராமி அந்தாதி, திருப்பாவை, திருவெம்பாவை என தமிழில் பாடல்களைத் தொகுத்து வழங்கியுள்ளார் பாலசந்திரன்.

பக் – 120 விலை ரூ. 25.00

(அன்பு இல்லம், கே.கே.பி. காம்ப்ளக்ஸ், 107/2, கௌடியாமடம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014.)



சுவையாக சமையல் செய்வது எப்படி?

பலவித சமையல்கள் செய்முறை விளக்கங்களுடன் ஆசிரியர் சுஜாதா ராஜாராம்.

பக் – 240 விலை ரூ. 50.00

(இந்திரா பதிப்பகம், 60, முதல் தெரு, தீனதயாளு நகர், திருவெறும்பூர், திருச்சிராப்பள்ளி - 620 013.)

பொது அறிவு 1000

நுழைவுத் தேர்வுக்கு தயார் செய்து கொள்பவர்களுக்கு உபயோகமாக இருக்கும். ஆசிரியர் பிரேமா ரகுநாதன்.

பக் – 96 விலை ரூ. 20.00

(விசாலாட்சி நிலையம், 53, கௌடியா மடம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 14.)

நோயற்று நூறாண்டுகள் வாழ யோகாசனம்

பலவித ஆசனங்களின் செய்முறைகளும்,

பலன்களும் விளக்கப்படங்களுடன் தந்திருப்பவர் சூரியநாத்.

பக் - 256 விலை ரூ. 50.00

(மோகன் புத்தக நிலையம், 4, வன்னலார் தெரு, பத்மநாப நகர், சூளைமேடு, சென்னை - 600 094.)

தேவதைக் கதைகள்

சிறு குழந்தைகளுக்கு உற்சாகத்துடன் அறிவை புகட்டும் சிறுகதைகளின் தொகுப்பு. எழுதியிருப்பவர் கே. கதிரேசன்.

பக் - 128 விலை ரூ. 28.00

(ஸ்ரீ செல்வ நிலையம், த.பெ.எண். 5571, 107/1, கௌடியா மடம் சாலை, இராயப் பேட்டை, சென்னை - 600 014.)

இனிய இல்லறம் — நிச்சயமாகக் குழந்தைப் பேறு அடைய

இல்லற வாழ்க்கையை இனிமையாக நடத்திச் செல்ல பயனுள்ள ஆலோசனைகளை வழங்கி, மகப்பேறில் பெண்களுக்கு மருத்துவ விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் வகையில் எழுதியுள்ளார் ஆசிரியர் டாக்டர் ஜமுனா.

பக் - 144 விலை ரூ. 35.00

(கண்மணி கிரியேடிவ் வேவ்ஸ், 92, டி.எஸ்.வி. கோயில் தெரு, மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004.)

வேதாந்த சத்குரு சுவாமி விவேகானந்தர்

உலகம் போற்றும் மகான் சுவாமி விவேகானந்தரின் உன்னதமான வாழ்க்கையிலிருந்து நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய பல அரிய விஷயங்களையும், அவருடைய வாழ்க்கை வரலாற்றையும் விவரித்துள்ளார் ஆசிரியர் ஜனகன்.

பக் - 216 விலை ரூ. 45.00

(கங்கை புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு நகர், தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017.)

மக்கள் விரும்பிப் பார்த்த மறக்க முடியாத தமிழ்ப் படங்கள்

1931 முதல் 1960 வரை தமிழ்த் திரையில் சாதனைபடைத்த பல திரைப்படங்களைப் பற்றிய பல தகவல்கள் தொகுக்கப்பட்டுள்ளன. திரைப் பிரியர்களுக்கு ஏற்ற நூல்.

பக் - 488 விலை ரூ. 92.00

தமிழ் மூலம் எளிதாக டாஸ் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்

கம்ப்யூட்டரில் 'டாஸ்' மொழியை தமிழில் எளிதில் புரிந்து கொள்ளும் வகையில் கற்றுத் தருகிறார் பரசுராமன்.

பக் - 240 விலை ரூ. 90.00

(இரண்டும் - மணிமேகலை பிரசுரம், த.பெ.எண். 1447, 4, தணிகாசலம், சாலை, தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017.)

விக்கிரம வருஷத்திய சர்வ முகூர்த்த பஞ்சாங்கம்

திருக்கணித அடிப்படையில் கணிக்கப்பட்டது. பஞ்சாங்க செய்திகள் தவிர, நலம் தரும் நவக்கிரங்களின ஸ்தலங்கள், நவக்கிரகக் கோலங்கள், திருமணப் பொருத்த நட்சத்திரங்கள் என்று பல அரிய விஷயங்களையும் தந்துள்ளார் ஆசிரியர் ஏ.எம். ராஜகோபாலன்.

பக் - 112 விலை ரூ. 50.00

(ஆனந்த நிலையம், 29/5, ரெங்கநாதன் தெரு, தி.நகர், சென்னை - 600 017.)

ஸ்ரீ ஜகத்குரு ஸ்ரீ காஞ்சி ஆசார்யாள் மடத்து பாரத் கணித பஞ்சாங்கம்

இதில் கணித்திருக்கும் நேரங்கள் இந்தியா, மற்றும் மற்ற நாட்டு நேரங்கள்படி பயன்படுத்தும் வகையில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

ஆசிரியர்கள் E.K.S. மணி, L.S. கணேசன். ஸ்ரீ மடத்து ஆஸ்தான ஜோதிஷர், பஞ்சாங்க கர்த்தா L.V.S. மணியின் மேற்பார்வையில் தயாரிககப்பட்டுள்ளது இப்பஞ்சாங்கம்

பக் - 64 விலை ரூ. 18.00

(வெளியிடுபவா - வெங்கட்ராமன் அண்ட் பிரதர்ஸ், சங்கர கிருபா, 183, யாதவாள் தெரு, ஆதம்பாக்கம், சென்னை - 88.)

பட்டுப் புடைவைகள் வைக்கும் பீரோவில் ஒரு கர்சீப்பில் சென்ட் தெளித்து வைக்கவும். புடைவைகளில் எப்போதும் நல்ல மணம் இருந்து கொண்டிருக்கும்.

- உஷா





அத்திக்காய் காய், காய்!

அழகுக்கு அத்திக்காய், மினுமினுப்புக்கு ஏலக்காய், இளமைக்கு நெல்லிக்காய் என மூன்றுக்கும் தனித்தனி தொகுதி இருந்தாலும், இம் மூன்றும் சேர்ந்து கூட்டணி அமைக்கும் போது அழகுப் போட்டியில் அமோக வெற்றி பெற்று விடுகின்றன.

அத்தியில் காட்டு அத்தி, கனி அத்தி என்று இரண்டு வகை உள்ளன. காட்டு அத்தி என்பது வீடுதோறும் வளர்கிறது. கொத்துக் கொத்தாய் காய்க்கும் இதன் பழங்கள் துவர்க்கும். கனி அத்தி என்பது உயர் வகை. 'Fig' எனப்படும் சுவையான அத்திப் பழங்கள் கிடைக்கும். வீட்டில் காய்க்கும் அத்தியே நமக்குப் போதுமானது.

கிராமப்புறங்களில் இன்றைக்கும் அத்தி எண்ணெய் செய்து வீட்டில் தயாராக வைத்திருப்பார்கள். வடிக்கட்டி, வெட்டு, புண், தீக்காயம் போன்றவைகளுக்குத் தடவினால் எரிச்சலும் குறையும், புண்ணும் விரைவில் ஆறிவிடும். பூனைக் கடிக்கு நன்கு கேட்கும்.

அத்தி எண்ணெய்

தேவையான பொருட்கள் :

அத்திப்பட்டைத் தூள் – 50 கிராம்
அத்தி இலை – 50 கிராம்
அத்திக்காய் – 50 கிராம்
நல்லெண்ணெய் – 200 மில்லி கிராம்

செய்முறை :

அத்திப்பட்டைத் தூளை நன்கு பொடி செய்யவும். துளிர் அத்தி இலையாகக் கிள்ளி மைய அரைக்கவும். செங்காயாக உள்ள அத்திக்காயையும் விழுதாக அரைக்கவும். மூன்றையும் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். நல்லெண்ணெயில் அப்படியே சேர்த்து நன்றாகக் குழைத்து வைக்கவும். இந்த எண்ணெயைத் தொடர்ந்து பூசி வர, தேகம் பளபளப்பாக இருக்கும். சொரி, சிரங்கு, அலர்ஜி போன்ற சரும வியாதிகள் குணமாகும். பருவ வயதில் பெரும் தொல்லை தரும் பருக்களுக்குக் கண் கண்ட மருந்து அத்தி எண்ணெய் தான். ஒரு வாரம் தடவினாலே, சீழ் பிடித்த பருக்கள் கூட காய்ந்து உதிர்ந்து விடும்.

அதனால்தானோ என்னவோ, "அத்தி பார்த்து ஆறாத புண்ணா?" என்பார்கள்!

ஏலக்காய் எண்ணெய்

கமகம ஏலக்காய்க்கு உடலில் ஆரோக்கியமான மினுமினுப்பை ஏற்றும் அபூர்வ சக்தி உள்ளது. ஏலக்காய் எண்ணெயைக் கேரள முஸ்லிம் பெண்கள் தினமும் உடலில் பூசி குளிப்பார்கள். அவர்களுடைய வனப்பான மேனிக்கு ஏலமும் ஒரு காரணம்.

தேவையான பொருட்கள் :
ஏலக்காய் – 5 கிராம்
சாமிகற்பூரம் – 5 கிராம்
வெட்டிவேர் – 5 கிராம்
நல்லெண்ணெய் – 200 மில்லி

செய்முறை :
மேலே கூறப்பட்ட நான்கு பொருட்களையும் மிக்ஸியில் இட்டுப் பொடியாக அரைக்கவும். இரும்பு வாணலி அல்லது மண் பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து, அதில் நல்லெண்ணெயை ஊற்றி புகை வர காய்ச்சவும். பொடியைத் தூவி கலக்கவும். மூடி வைத்து, ஆற விடவும்.

இந்த எண்ணெயை, சுத்தமான பாட்டிலில் அடைத்து வைத்துக் கொண்டால் சரும ரோக நிவாரணியாக பயன்படும்.

சூரிய ஒளிக் கதிர் பட்டு கருத்துப் போன மேனி புதிய நிறம் பெறும்.

கர்ப்பிணிப் பெண்கள் பிரசவத்திற்கு முன்பும், பின்பும் அடி வயிறு, மார்பு, தொடைப் பகுதிகளில் தடவி, குளித்தால், சருமம் தொய்வடையாது. பிரசவித்த தழும்பும், வெள்ளிக் கோடுகளும் கூட மறைந்து விடும்.

அம்மைத் தழும்பு விரைவில் நீங்கும்.

நெல்லிப் பொடி

பழ வகைகளில் அதிக சத்துக்கள் கொண்டதும், பரிபூரண ஆரோக்கியம் தரக் கூடியதும் நெல்லிக்காய். உள்ளே, வெளியே என இரு வழிகளிலும் செயல்பட்டு தேக நலன் தரும் அபூர்வக் காய் இது! நெல்லிக் காயை அடிப்படையாகக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் நெல்லிப் பொடி கைவசம் இருந்தால் அழகும் இளமையும் கை கோத்து உடனே வரும்.

தேவையான பொருட்கள் :
நெல்லிக்காய் – 5 கிராம்
ஜாதிக்காய் – 5 கிராம்
மாசிக்காய் – 5 கிராம்
கடுக்காய் – 5 கிராம்
சர்க்கரை – 5 கிராம்
சந்தனப் பவுடர் – 5 கிராம்
தோல் நீக்கிய ஏலம் – 5 கிராம்
ரசக்கற்பூரம் – 5 கிராம்

செய்முறை :
ரசக்கற்பூரம் என்பது நாம் துணி அலமாரிகளில் பயன்படுத்தும் நாஃப்தலின் உருண்டை. மேற்கூறிய பொருட்களில் நெல்லி, ஜாதி, மாசி, கடுக்காய், ஏலம் போன்றவைகளை மிதமான வெயிலில் உலர்த்தவும். சந்தனத் தூள், சர்க்கரை, ரசக் கற்பூரம் போன்றவைகளுடன் கலந்து ரவை போல சற்று கொர கொரப்பாக அரைக்கவும்.

காற்றுப் புகாத, சுத்தமான பாட்டிலில் நெல்லிப் பொடியை அடைத்துக் கொண்டால், மிகச் சிறந்த அழகுப் பொருளாக பயன்படும்.

சில பெண்களுக்கு மூக்கு நுனியில், கருப்பு புள்ளிகளும், பச்சை முட்களும் இருக்கும். சில பெண்களுக்குக் கழுத்து சுற்றிலும், பட்டையாக கருப்புப் படலம் காய்ந்து கிடக்கும். இன்னும் சிலருக்கு முழங்கை அடிப்பகுதியில் சொர சொரப்பாக புள்ளி புள்ளியாக தவளை முதுகில் இருப்பது போன்ற முள் இருக்கும். காது, மூக்கு போன்ற இடங்களில் சிலருக்கு நகை போட்டாலே அலர்ஜியாகி, புண் ஆகி விடும். இவைகளுக்கு நெல்லிப் பொடிதான் அருமருந்து.

தினமும் அரை டீஸ்பூன் நெல்லிப் பொடியைக் கையில் இட்டு, சிறிது வெதுவெதுப்பான நீர் விட்டு நன்றாகக் குழைத்து, பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் வைத்துத் தேய்த்தால், நாளடைவில் சருமம் பட்டு போல வழவழப்பாகும். கரும்புள்ளிகளும் மாசு மருவும் மறைந்து இளமைப் பூச்சு கிடைக்கும்.

கழுத்துக் கருமை நீங்கி, புது எழில் கிடைக்கும்.

என்ன மூன்று காய்களும் வாங்க கிளம்பியாச்சா? குட்லக்!!

— திருமதி ராஜம்



உருளைக்கிழங்கை வேக வைத்ததை – உருளைக் கிழங்கு குலாப்ஜாமூன், குல்சா, பரோட்டா போன்றவைகளுக்கு சூட்டோடு தோலை உரித்து, உடனே பிசைந்து விட வேண்டும். ஆனால் – பொடிமாகக்குத் துருவும் போது (வெந்த வாழைக்காயைக் கூட) நன்றாக ஆறியபின் தோலை உரித்து பின்னரே துருவ வேண்டும். அப்போதுதான் ஒன்றோடொன்று ஒட்டாமல் தேங்காய்ப் பூ மாதிரி துருவல் கிடைக்கும்.

சூட்டோடு துருவினால் மொத்தையாகி விடும்.

– எஸ். பட்டம்மா







SUNDARI





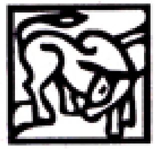


மேஷ ராசி

அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1 – ஆம் பாதம்.

உங்கள் ராசிநாதன் அங்காரக பகவான் 12ம் இடமாகிய விரையஸ்தானத்தில் உள்ளதால் எதிர்பாராத சிறு விபத்து மற்றும் மருத்துவ செலவுகள் உண்டாகக் கூடும். கைப் பொருள் மறதியாக வைத்துவிட்டு தேடும்படி நேரலாம். உடன் பிறந்த சகோதரர்கள் பகைமை பாராட்டக் கூடும். சிலருக்கு மாத ஆரம்பத்தில் சுப விஷயமாக விரையம் உண்டாகலாம். பணத் தட்டுப்பாடு காரணமாக மனதில் கலகம் உண்டாகும். மாதம் மத்தியில் செவ்வாய் மேஷ ராசியில் ஆட்சி பெறுவதால் நீச்சமாக இருந்த சனி பகவான் நல்ல பலனை தரக் கூடியவராக ஆகிறார். அதனால் எதிர்பாராத தன லாபம் உண்டாகி மனக் குறை தீரும். அரசாங்கத்தில் பெரிய பதவி வகிப்பவர்கள், சொந்தத் தொழில்செய்பவர்கள் சற்று கவனத்துடன் செயல்படுவது நல்லது.

சிலர் அதிகாரிகளின் விரோதங்களை சம்பாதிக்க நேரலாம். போட்டி தேர்வுகளில் பின்னடைவு இருக்காது. உங்கள் முயற்சி கட்டாயம் கைக் கொடுக்கும். கணவன், மனைவி உறவுகள் மாத ஆரம்பத்தில் சற்று கசப்புடன் இருந்தாலும் மாத பிற்பகுதி சுமுகமாக இருக்கும். உறவினர்களால் செலவு ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க முடியாது. உங்களது நல்ல குணம் செலவுகளை அதிகப்படுத்தும். வெளியிடங்களுக்குச் செல்லும் போது அதிகம் பேச வேண்டாம். மாதக் கடைசியில் ஆலய தரிசனம் செய்யுங்கள். உங்களது குல தெய்வத்தையும், இஷ்ட தெய்வத்தையும் மறவாமல் வழிபடவும்.



ரிஷப ராசி

கிருத்திகை 2, 3, 4 – ஆம் பாதங்கள் ரோகிணி, மிருகசீர்ஷம் 1, 2 – ஆம் பாதங்கள்.

ராசிநாதன் சுக்கிர பகவான் உங்களது வழக்கமான பணியில் வெற்றிகளை கொடுப்பார். மாதப் பிற்பகுதியில் சினிமா துறையில் உள்ளவர்களுக்கும், பாடலாசிரியர்களுக்கும் வெற்றியைத் தருவதாக அமையும். கலைஞர்களுக்கு நல்லதொரு சூழ்நிலை உருவாகி பலரால் பாராட்டப்படலாம். சிலர் வெளி நாடு செல்லும் வாய்ப்பைப் பெறுவார்கள். நீண்ட நாட்களாக எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருந்த நல்ல செய்தி தேடி வரும். பணப் புழக்கம் தாராளமாகக் காணப்படும். இருந்தாலும் திட்டமிட்டுச் செயல்படுவது நல்லது. முன்பிருந்த இறுக்கமான சூழ்நிலை மாறி நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்களிடையே ஒற்றுமை உண்டாகும். இதற்கு ஒரு சுபநிகழ்ச்சி காரணமாக அமையும்.

இது வரை உங்களை அலைக்கழித்து வந்த சண்டை, சச்சரவு கோர்ட்டு வழக்கு ஒரு நல்ல முடிவிற்கு வரும். வீடுகளை புதுப்பிக்க வேண்டி வரலாம். பழைய பாக்கிகள் வசூலாகும். என்றாலும் செலவுகளை திட்டமிட்டுச் செய்வது நன்று. பெண்களுக்கு எதிர்பாராத தனவரவு, பொருள் சேர்க்கை உண்டாகும். எதிர்பார்த்தபடி நகை வாங்கவோ, நிலம் வாங்கவோ வாய்ப்பு உண்டாகலாம். இதற்கு முன் முடங்கிக் கிடந்த சீட்டுப் பணமோ, தங்களது வைப்பு நிதியோ திரும்பக் கிடைக்கும். பெரியோர்களது ஆசியும் உண்டு. குரு தசை நடப்பவர்களுக்கு, அதிக நன்மை எதிர்பார்க்க முடியும். குரு நன்கு ஜாதகத்தில் அமையப் பெற்றவர்கள் ஆன்மீகப் பெரியோர்களின் ஆசி அடைவார்கள்.



வியாழக்கிழமை தோறும் தட்சிணா மூர்த்தியை வணங்கி வரவும்.

மிதுன ராசி



மிருகசீர்ஷம் 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2 3 – ஆம் பாதங்கள்.

ராசிநாதன் புதனும், சூரியனும் சேர்ந்து பாக்கிய ஸ்தானமாகிய 9ம் இடத்தில் இருப்பது நன்மை தரக்கூடிய அம்சம். 10ல் உள்ள செவ்வாய் மாத ஆரம்பத்தில் காவல் துறையினருக்கும், சுங்க அலுவலர்களுக்கும் நன்மை செய்வதுடன், பதவியில் ஏற்றம் தருவார். நீண்ட நாட்களாக இருந்து வந்த கடன் தொல்லை விலகும். பிரிந்த நண்பர்கள் தேடி வருவார்கள். குரு அருளால் களவு போன பொருள் திரும்பக் கிடைக்கும். மாத மத்தியில் தங்களுடன் பணி செய்யும் சக ஊழியரால் மனக் கசப்பு உண்டாகும். குடும்பத்தில் இது வரை இருந்து வந்த கருத்து வேறுபாடுகள் மாறக் கூடும். குழந்தைகளால் மகிழ்ச்சி உண்டு. குறிப்பாக புத்திர தோஷம் உள்ள தம்பதிகளுக்கு அந்தக் குறை நீங்குவதுடன் புதிய வீடு கட்டவோ, இடம் மாறவோ வாய்ப்பு உண்டு.

இரண்டாம் இடத்தில் உள்ள ராகு பகவான் வீட்டில் 'பெரியோர்களுக்கு மருத்துவச் செலவை உண்டு செய்வார். சனி தசை நடை பெறுபவர்கள் பொருட்களை அதிக பாதுகாப்பாக வைத்துக் கொள்ளவும். எதிர்பாராத சிறிய அளவு நஷ்டங்கள் உண்டாகலாம். வாகனங்களில் செல்லும் போது சற்று நிதானமாக செல்வது நல்லது. சுப்ரமணிய சாமியையும், முருகப் பெருமானையும் தவறாமல் வழிபட்டு வரவும். சிறிய அளவு தொழிலில் தேக்கங்கள் வந்தாலும் கவலைப்பட வேண்டிய அவசியம் இல்லை. மருத்துவக் கல்வி படிக்கும் மாணவர்களுக்கு சிறிய தொல்லைகள் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு.

விநாயகரை தொடர்ந்து பூஜிக்க இடையில் வந்த அனைத்துத் தொல்லைகளும் விலகும்.

கடக ராசி



புனர்பூசம் 4 – ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

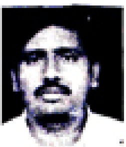
மாத ஆரம்பத்தில் 7ல் உள்ள சுக்கிர பகவானால் சினிமாத் துறையில் உள்ளவர்களுக்கு நல்ல ஆதாயம் உண்டு. கலை மற்றும் இசை சம்பந்தப்பட்ட கலைஞர்கள் மேன்மை அடைவார்கள். சில நடிகர்கள் எதிர்பாராமல் வெளிநாடு செல்ல வாய்ப்பு வரும். புதனும், சூரியனும் 8ம் இடத்தில் இருப்பது சற்று தொல்லை தரக் கூடிய அம்சம். குறிப்பாக எழுத்துத் துறையில் இருப்பவர்களும், பத்திரிகையாளர்களும் அதிக கவனத்துடன் இருக்க வேண்டும். பத்திரிகை நடத்துபவர்கள் மற்றும் ஏஜென்ஸி நடத்துபவர்கள் பணப் பிரச்னைக்கு ஆளாகலாம். அரசியலில் செல்வாக்கு உள்ளவர்கள் கவனத்துடன் இல்லாவிடில் பலரை பகைத்துக் கொள்ள நேரிடும். சீட்டுப் பணம் மற்றும் வரவேண்டிய தொகை தள்ளிப் போகலாம். வரவும், செலவும் சரி சமமாக இருக்கும்.

கேது தசை நடைபெறுபவர்கள் ஜாதகத்தில் கேது நல்ல நிலையில் இருந்தால் கடுமையான சூழ்நிலைகளை சமாளிக்க முடியும். மாதப் பிற்பகுதியில் உடல் நலனில் சிறிய பாதிப்புகள் தோன்றும். தோல் அலர்ஜி, மற்றும் வயிறு சம்பந்தப்பட்ட கோளாறு ஏற்படலாம். மாணவ, மாணவிகள் கல்வியில் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும். முடிந்தால் வீட்டில் சரஸ்வதி தேவியை பூஜித்து வரவும். புதனுக்கும், பெருமாளுக்கும் அர்ச்சனை செய்து வருவது நன்மை தரும். சனிக்கிழமை அன்று எள் கலந்த அன்னத்தை ஏழைகளுக்கு தானம் செய்யவும். முடவர்களுக்கும் கண் தெரியாதவர்களுக்கும் முடிந்த அளவு உதவி செய்யுங்கள். நீண்ட தூர பிரயாணத்தைத் தவிர்ப்பது நல்லது.



கொத்துமல்லித் துவையல், புதினா துவையல், இஞ்சித் துவையல் என்று தனித்தனியாக துவையல் செய்வதை விட, எல்லாவற்றிலும் கொஞ்சம் கொஞ்சம் எடுத்து கூட துருவிய தேங்காயையும் வைத்து அரைத்துத் துவையல் செய்தால் எல்லாவித சத்தும் சேர்ந்து அதீத சுவையுடனும் மணமுடனும் இருக்கும்.

– கனகவல்லி தேவனாதன்



சர்க்கரை வியாதியா? இயலாமையா? நரம்பு தளர்ச்சியா?



இனி கவலையே வேண்டாம்!

அடிக்கடி சிறுநீர் பிரிதல், பசி, தாகம், சோர்வு, எடை குறைதல், கால் குத்தல், மயக்கம், கண் பார்வை மங்குதல், நரம்பு தளர்ச்சி, புண் ஏற்பட்டால் ஆறாத நிலை போன்றன ஒருவருக்கு தெரிந்தால் சர்க்கரை வியாதி இருப்பதாக கொள்ளலாம். இவர்கள் தெய்வீக மூலிகைகளான வேப்பிலை, வில்வம், அருகம்புல், மாவிலை, நாவல், சிறுகுறிஞ்சான், ஆவாரம்பூ, நெல்லி போன்ற மூலிகைகளை பறித்து வந்து வெய்யிலில் உலர்த்தி பொடி செய்து தக்க அளவில் கலந்து வைத்துக் கொண்டு தினமும் காலை, மாலை உணவுக்கு அரை மணி நேரம் முன்பாக ஒரு ஸ்பூன் தூளை எடுத்து ஒரு டம்ளர் குடிதண்ணீரில் கலந்து சுமார் நான்கு மாதங்கள் உட்கொண்டு வந்தால் எவ்வித பக்க விளைவுகளும் இன்றி குணம் பெறலாம்.

உணவு முறை இந் நோயாளிகள் மூன்று வேளை உணவில் இரு வேளை 3/4 வயிறு சாதாரண சைவ உணவு உட்கொள்ளலாம். உணவில் ராகி, கோதுமை, கம்பு, பார்லி, மக்காசோளம் போன்ற தானியங்களை அடிக்கடி உணவாக உட்கொள்ளவும். ஏதேனும் ஒரு வேளை உணவு இயற்கை உணவுகளான பப்பாளி, அன்னாசி, வெள்ளரி, தர்பூசணி, மா, கொய்யா, நாவல்,கேரட், வெண்டை, வெள்ளரிக்காய், பேரிக்காய், வெங்காயம், தக்காளி போன்றவைகளில் தினசரி உணவில் ஏதேனும் நான்கு வகைகளை உட்கொள்வது நல்லது. மேலும் காலை மாலை சுமார் 15 நிமிடம் நடத்தல், குனிந்து நிமிருதல், சைக்கிள் ஓட்டுதல், உட்கார்ந்து எழுதல், நீச்சல் போன்ற எளிய உடற்பயிற்சி செய்வதாலும் இந்நோயிலிருந்து விடுபடலாம். இது பற்றிய விரிவான ஆலோசனைக்கு நேரிலும் கடிதம் மூலமும் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி.

தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள்



தலைமை முகவரி : **Dr.M.குருபரன் & Dr.M.சபாபதி, S/o.Dr.C.K. மாணிக்கவாசகம்**

P.B.No: 30, No: 3, திருநாத முதலி நகர், (காலேஜ் எதிரில்), திருப்பத்தூர் (N.A.A.) 635 601 ✆: 04179-20469, 22769.

சென்னை கிளை : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில் செல்லீஸ், சென்னை-10.

இரு முகவரிகளின் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1 மாலை 6 to 8.

✆ : 6424285, 6427638

2000 வைத்தியரிடம் நேரில் ஆலோசனை/மருந்தினைப் பெற முகாம் விவரம். (முக்கிய பண்டிகை தினங்களிலும் முகாம் உண்டு)

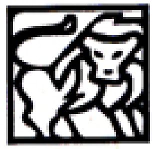
ந் தேதி	- வேலூர் (N.A.)	: பிற்பகல்	12 to 2 மணி வரை ஹோட்டல் கன்னா (அங்கா), 16, ஆஃபீஸர்ஸ் லைன், ✆ : 0416 / 223060.
ந் தேதி	- காஞ்சிபுரம்	: மாலை	5 to 6 ராஜும் லாட்ஜ், பஸ் நிலையம் அருகில் 9, காமராஜர் தெரு ✆ : 04112 / 22519.
10,11,16,21,27,28,29,30,31 தேதி	- சென்னை	: காலை	9 to 2 மேலே உள்ள சென்னை முகவரியில், ✆ : 044 / 6424285, 6427638.
ந் தேதி	- கடலூர் (S.A.Dt.)	: காலை	9 to 11 ஆற்காடு உட்லண்ட்ஸ் ஹோட்டல், ✆ : 04142 / 30707, 30717
ந் தேதி	- விழுப்புரம்	: பிற்பகல்	2 to 3 ஹோட்டல் ஆனந்தா, பஸ்நிலையம் எதிரில், ✆ : 04146 / 22962.
ந் தேதி	- திருவண்ணாமலை	: மாலை	5 to 6 ராதா லாட்ஜ் பஸ் நிலையம் எதிரில் ✆ : 04175 / 22536.
ந் தேதி	- பெங்களூர்	: காலை	11 to 1 ஹோட்டல் பிரசிடேன், (கல்பனா தியேட்டர் அருகில்) செம்பே கவுடா ரோட் ✆ : 2266374
ந் தேதி	- ஓசூர்	: மாலை	4 to 5 சீனிவாசா லாட்ஜ், பாகலூர் ரோட், ✆ : 04344 / 42899.
ந் தேதி	- சேலம்	: காலை	11 to 1 ஹோட்டல் செல்வம், புதிய பஸ் நிலையம் எதிரில், ✆ : 0427 / 449333.
ந் தேதி	- ஈரோடு	: மாலை	4 to 5 ஹோட்டல் ஆக்ஸ்ஃபோர்டு, பஸ் நிலையம் எதிரில், ✆:0424 / 226611 / 12 / 13 / 14 / 15 / 16 / 17 / 18
ந் தேதி	- கோயம்புத்தூர்	: காலை	9 to 1 சேரன் பேலஸ் லாட்ஜ் (சாந்தி தியேட்டர் பின்புறம்) ✆ : 0422 / 302211, 302220
ந் தேதி	- மதுரை	: காலை	9 to 11 ஹோட்டல் கிரான்ட்ஸ் சென்டரல், மேலப் பெருமாள் மேஸ்திரி தெரு, ✆ : 0452 / 743941
ந் தேதி	- தஞ்சாவூர்	: மாலை	5 to 6 அசோகா லாட்ஜ், ✆ : 04362 / 30021 / 30022
ந் தேதி	- திருச்சி	: காலை	9 to 11 ஹோட்டல் ஆனந்த், (சென்டரல் பஸ் நிலையம் அருகில், ✆ : 0431 / 415545.
ந் தேதி	- நாமக்கல்	: பிற்பகல்	2.30 to 3.30 ஹோட்டல் தேவி அன்னபூர்ணா, ✆ : 04286 / 20433
ந் தேதி	- தர்மபுரி	: காலை	9 to 10 ஸ்ரீ மாதேஸ்வரா லாட்ஜ், ✆: 04342 / 60226.
ந் தேதி	- திருப்பூர்	: பிற்பகல்	2 to 3 ராமகிருஷ்ணா லாட்ஜ், ✆ : 0421 / 740418.
ந் தேதி	- உடுமலைபேட்டை	: மாலை	6 to 7 குறிஞ்சி லாட்ஜ், பஸ் நிலையம் எதிரில் ✆ : 04252 / 24353.
ந் தேதி	- திண்டுக்கல்	: காலை	9 to 10.30 ஹோட்டல் குறிஞ்சி, பஸ் நிலையம் பின்புறம் ✆:421056.
ந் தேதி	- தூத்துக்குடி	: மாலை	5 to 6 ஹோட்டல் ஆல்வின், தேவர் புரம் ரோடு, ✆ : 0461 / 327780
ந் தேதி	- திருநெல்வேலி	: காலை	8.30 to 11 ஹோட்டல் ஸ்ரீ சித்தாபுதி, மதுரை ரோடு, ✆ : 0462 / 333312.
ந் தேதி	- நாகர்கோவில்	: பிற்பகல்	2 to 3 ஹோட்டல் சரண்யா, மீனாட்சிபுரம், ✆: 04652 / 25689.
ந் தேதி	- விருதுநகர்	: காலை	9 to 10 அண்டன் லாட்ஜ், மதுரை ரோடு, ✆ :: 04562 / 45537.
ந் தேதி	- கரூர்	: பிற்பகல்	2.30 to 3.30 மணி வரை அரசி லாட்ஜ், ஜவகர் பஜார், ✆ : 63763.

Dr. CKM
DIVINE HERBAL CENTRE

தகவல் : டாக்டர் அவர்களின் மூலிகைகள் பற்றிய 26 வருட அனுபவ ஆராய்ச்சிகள் அடங்கிய 'எளிய முறையில் பிணி அகற்றும் தெய்வீக மூலிகைகள்' என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத்தபாலில் பெற ரூ.60/-ம் இயற்கை உணவுகளின் பெருமைகள், அதிசய உண்மைகள் அடங்கிய 'என்றும் இளமை காக்கும் இயற்கை உணவுகள்' என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.60/-ம் மூலிகை மகிமை பற்றிய ஆடியோ கேசட்டை பெற 40/-ம் தலைமை முகவரிக்கு **M.O. அல்லது D.D.** அனுப்பவும்.

& 8-ந் தேதி - மும்பை : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை The South Indian Concerns Ltd., 401, Telang Road, Matunga, (CR), Ph:4011589

& 19-ந் தேதி-புது டெல்லி: காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை South Indian Hotel, 10211, Padam Singh Road, Ajmal Khan Road, Karol Bagh, ✆: 5717126, 5723651



சிம்ம ராசி

மகம், பூரம், உத்திரம் 1 - ஆம் பாதம்.

மாத முற்பகுதியில் ராசி நாதன் சூரியன் 7ம் இடத்தில் புதனுடன் சேர்ந் திருப்பது நன்மை தரக்கூடிய அம்சம்தான் என்றாலும் 6ம் இடத்தில் உள்ள சுக்கிர பகவா னால் தொல்லை உண்டு. ராகுவின் தயவால் பித்ரு வம்ச சொத்தை அடைய நேரலாம். பூமி காரகன் செவ்வாய் 8ல் இருப்பதால் சற்று சிரமப்பட்டு அடைய நேரும். அது பூமி யாகவோ அல்லது கட்டிய வீடாகவோ இருக்க லாம். பல நாட்களாக எதிர்பார்த்து வந்த ஏதோ ஒரு இனத்தில் வெற்றி கிட்டலாம். நெருப்பில் பணி புரிபவர்கள் தங்களை பாது காப்பாக வைத்துக் கொள்ளவும். குறிப்பாக இடது கண்ணில் பாதிப்பு தோன்றலாம். சர்க் கரை நோய் ரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் மாத பிற்பகுதியில் மருத்துவரை அணுக நேரிடும். ஆன்மீக பிரயாணம் தேடி வரக் கூடும். நீங்கள் நீண்ட நாட்களாக தரிசிக்க நினைத்த ஸ்வாமி தரிசனம் கை கூடிவரும். வட திசையிலிருந்து நல்ல செய்தி உண்டு.

ஜாமின் நிற்பதை கூடுமானவரை தவிர்க்க வும். பழைய நகைகளை புதுப்பிக்க மற்றும் வாகனங்களை புதியதாக வாங்கவும் ஏற்ற மாதம். மின்சார உபகரணங்களை ஜாக்கிரதை யாக கையாளவும். உபதோஷம் உள்ளவர்கள் துர்க்கா ஜபம் செய்து வருவது நன்மை தரும். செவ்வாய்க்கிழமை சிவ ஆலயங்களுக்குச் சென்று தரிசனம் செய்வதும், வழிபாடு செய் வதும் நன்மை தரும். எந்த முடிவுகளையும் உங்களுக்கு நெருக்கமானவரிடம் கலந்து ஆலோசித்து முடிவு எடுங்கள். வழக்கமான உங்கள் பணிகளையோ பூஜைகளையோ மாற்றிக் கொள்ள வேண்டாம். விஷ்ணு ஆலயங்களுக்குச் செல்லும்போது அங்குள்ள கருடபகவானை வணங்கி வாருங்கள். வியாழக் கிழமை அன்று தங்களுக்குக் கருட தரிசனம் கிடைத்தால் நினைத்த காரியம் கை கூடப் போகிறது என்று தெரிந்து கொள்ளுங்கள். மற்ற படி பலருக்கு நீங்கள் அறிவுரை கூற நேரலாம். என்றாலும் எதிலும் அளவுடன் இருப்பது நன்மை தரும்.

கன்னி ராசி



உத்திரம் 2, 3 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

மாத முற்பகுதியில் 6ம் இடத்தில் உள்ள

The following particulars regarding the ownership of 'MANGAYAR MALAR' the Tamil Monthly newspaper, are published, as called for by rule 8 of the Registration of Newspapers (Central) Rules 1956.

FORM IV

1. Place of Publication	:	Chennai
2. Periodicity of Publication	:	Monthly
3. Name of Printer	:	K. Rajendran
Nationality	:	Indian
Address	:	1, 5th Street, Lake Area, Nungambakkam, Chennai - 600 034.
4. Name of Publisher	:	K. Rajendran
Nationality	:	Indian
Address	:	1, 5th Street, Lake Area, Nungambakkam, Chennai - 600 034.
5. Name of Editor	:	Manjula Ramesh
Nationality	:	Indian
Address	:	7, Arunachalapuram 2nd Street, Adyar, Chennai - 600 020.

6. Names and addresses of individuals who own the newspaper and partners or shareholders holding more than one percent of the total capital : **Bharathan Publications Private Limited, 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097.**

I hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

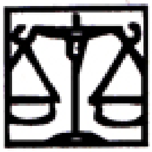
1.3.2000

K. Rajendran
Publisher

சூரியனும், புதனும் சிறு சலசலப்புகளை உண்டாக்குவார்கள். ஆனாலும் சுக்கிரன் கேதுவுடன் உள்ளது பிரச்னைகளை குறைக்கும். என்றாலும் எதையும் சமாளிக்கும் ஆற்றலை பெறுவீர்கள். பூமி மற்றும் நில சம்பந்தமான பிரச்னைகள் தொடர்ந்து இருந்தாலும் எதிர்பாராத உதவிகள் கிடைப்பதால் நிச்சயம் வெற்றி அடைவீர்கள். மாத மத்தியில் நீண்ட நாட்களாக சந்திக்க எண்ணிய ஒருவரை சந்திப்பீர்கள். அதனால் சில பிரச்னைகளுக்குத் தீர்வு உண்டாகும். ராகு தசை நடைபெறுபவர்கள், ராகு நல்ல ஸ்தானத்தில் ஜாதகத்தில் அமைந்திருந்தால் தற்போது பல வெற்றிகளை தொடர்ந்து பெற முடியும். ஆனால் சற்று கோப குணமுடையவர்கள் நிதானப் போக்கை கடைபிடிக்கவும். எல்லோரையும் அரவணைத்துச் செல்லும் குணம் உங்களுக்கு வெற்றி தேடிதரும். கம்ப்யூட்டர் மற்றும் எலக்ட்ரானிக்ஸ் சம்பந்த தொழில் புரிவோர் கவனமுடன் இருக்கவும். உத்தியோக மாற்றத்தைத் தேடிச் செல்ல வேண்டாம். மாதம் முழுவதும் துர்க்கை பூஜை செய்வதோ, பூஜை செய்வதோ நன்மை தரும். அருகில் உள்ள பெண் தெய்வ ஆலயங்களுக்குச் செவ்வாய்க்கிழமை அன்று சென்று வரவும். தடைபட்ட நல்ல காரியங்கள் நல்ல

விதமாக முடியும்.

துலா ராசி



சித்திரை 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 – ஆம் பாதங்கள்.

குருவின் பார்வை தங்களுக்கு உதவக்கூடிய சூழ்நிலையில் உள்ளதால் உங்கள் குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி கவலைப்படத் தேவையில்லை. மேலும் 10ம் இடத்து ராகுவும் உங்களுக்கு எதிர்பாராத தனப்பிராப்தியையும், பிதுர் வழி சொத்துகள் அடைவதற்கும் வழி ஏற்படுத்துவார். பூமிகாரன் செவ்வாய் மாத ஆரம்பத்தில் 6ம் இடத்தில் இருந்து தொல்லை கொடுத்தாலும் மாத மத்தியில் 7ம் இடத்தை அடைவதால் சமரச முயற்சிகளை தோற்றுவிப்பார். இதனால் வீடோ, நிலமோ நீங்கள் எதிர்பார்த்தபடி அமையக் கூடும். சுக்கிரன் அருளால் மாதம் முழுவதும் தெய்வீக நன்மை தோன்றக் கூடும். நீண்ட நாட்களாக எதிர்பார்த்த ஏதோ ஒரு இனத்தில் வெற்றி தோன்றக் கூடும். கண் சம்பந்த தொல்லை தோன்றி மறைக்கக் கூடும்.

சூரியனால் சிறு கசப்புக்கள் தோன்றலாம். மருத்துவ செலவும் உண்டாகும். எனினும் குரு அருளால் நிவர்த்தியாகும். கேது பகவான் அரசாங்க வழக்குகளில் முக்கிய திருப்பத்தை உண்டு செய்வார். அரசியல்வாதிகளும், அரசாங்க பணிபுரிவோரும் சற்று கவனத்துடன் இருக்க வேண்டும். எதிர்பாராத சோதனைகள் தேடி வரலாம். ஆனால் விபரீதமாக ஏதும் நடந்து விடாது. பதவி பொருள் போன்றவை இழந்தவர்கள் கணபதி பூஜை, ஹோமம் போன்றவற்றைச் செய்யவும். குறிப்பாக வக்ர துண்ட கணபதி ஹோமம் செய்வதும் அருகம் புல் கொண்டு விநாயகரை பூஜிப்பதும் நன்மை தரும். மாலை வேளையில் ஆலய தரிசனம் செய்யுங்கள். யோகதசை நடைபெறுபவர்கள் அதிக நன்மைகளை எதிர்பார்க்க முடியும்.

விருச்சிக ராசி



விசாகம் 4 – ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

அங்காரக பகவான் 5ம் இடத்தில் சஞ்சரிப்பது நல்ல வரவுகளை உண்டு செய்யும். குழந்தைகளின் கல்வி மேன்மைபடும். குழந்தைகளை பற்றி இது வரை இருந்து வந்த குறைகள் தீர ஆரம்பிக்கும். புத பகவான் ஜாதகத்தில் நல்ல நிலையிலிருந்து புதன் தசை நடைபெறுபவர்கள் நிச்சயம் வெற்றி பெறுவார்கள். தங்களது கற்பனை வளம் கை கொடுக்கும். கீர்த்தி ஸ்தானத்தில் சுக்கிரனும், கேதுவும் சேர்ந்திருப்பது மனைவி வழியில் சற்று மனக் கலக்கத்தைக் கொடுக்கும். பெண்களுக்கு நல்லதும் தொல்லையும் கலந்த மாதம். மின்சாரப் பொருள்களை வாங்கும் போது அதிக கவனத்துடன் வாங்கவும். தங்கம் மற்றும் வெள்ளிப் பொருட்களை மாற்ற வேண்டாம்.

உத்தியோகத்தில் இருக்கும் ஆண்களுக்கு அன்னிய மொழி பேசும் பெண்களால் தொல்லை உண்டு. இரசாயனம் மற்றும் மருந்துவத் துறையில் பணிபுரிபவர்கள் அதிக அளவு கவனத்துடன் இருக்கவும். சிறு விபத்துக்கள் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கலாம். வேலை பளு அதிகமாக இருந்தாலும் தங்கள் பேச்சில் சற்று நிதானம் தேவை. மற்றபடி எதையும் சாதிக்கும் ஆற்றல் உடையவர் நீங்கள், எனவே சந்தர்ப்பத்திற்கு தகுந்தாற்போல் ஜெயித்து விடுவீர்கள். உடன் பிறந்த சகோதரியால் சற்று மனக் கசப்பு உண்டாகும். செவ்வாய்க்கிழமை அன்று அங்கார பகவானை பூஜை செய்வதும், முருகப் பெருமானை பூஜிப்பதும் வேல் வழிபாடு செய்வதும் அதிக அளவு நன்மை தரும்.



குழந்தைக்குக் கேசரி செய்தேன். கேசரி பவுடர் இல்லை. உடனே ராகி மால்ட் கடையில் வாங்கியது இருந்தது. அதில் கொஞ்சம் போட்டுக் கிளறினேன். மாறுபட்ட கலருடன் கம, கமவென மணத்துடன் இருந்தது.

– என். விஜயலட்சுமி

மணம், குணம், சுவை

நிரம்பிய

அனைத்து உணவுப் பொருட்களும்

கிடைக்கும் ஒரே ஸ்தாபனம்

KS&Co

K. SUBRAMANIAM & Co

KS&Co

A.C. DEPARTMENT SUPER STORE

47, SOUTH WEST BOAG ROAD T.NAGAR. © 4337516 / 4337526

தரமான அரிசி, பருப்பு வகைகள், அனைத்து டிபார்ட்மெண்ட் பொருட்கள் மட்டுமல்லாமல், Fancy பொருட்கள் மற்றும் சுத்தமான காய்கறி வகைகளும் கிடைக்கும்.

விரைந்திடுவீர் இச்சலுகை மார்ச் 31, 2000 வரை மட்டுமே

ஒவ்வொருமுறையும் ரூ 500க்கு மேல் பொருட்கள் வாங்கும் வாடிக்கையாளர்களுக்கு 1000 கிராம் சர்க்கரை (அ) 500 கிராம் துவரம் பருப்பு இலவசம்.

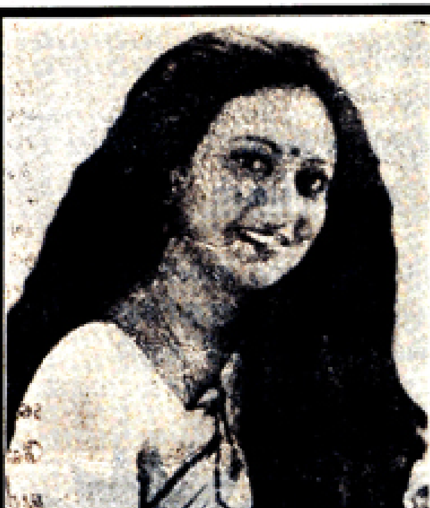
BRANCHES

21. NATESAN STREET, T.NAGAR, CHENNAI -17 © 4345522 / 4341188

1, SINGARA GARDEN II[nd] STREET, WASHERMENPET, CHENNAI - 21 © 5953894 / 5953822

VISA & MASTER CREDIT CARDS ACCEPTED

VISIT US @ www.tnagar.com/ksandco. E-Mail - ks and co @ tnagar. com



அழகான கூந்தல்...
கவர்ச்சியான கூந்தல்...
இளமையான கூந்தல்...

விருப்பம்

எதுவாயினும் விடை : **டாம்ப்கால்**

* அடர்த்தியான கூந்தல் தந்திடும் குளிர்ச்சியான மூலிகைத் தைலம் டாம்ப்கால்.
* பொடுகுத் தொல்லை விரட்டிடும் டாம்ப்கால்.
* இளநரையை தடுத்திடும் டாம்ப்கால்.
* 28 வகை மூலிகைகளைக் கொண்டு தேங்காய் எண்ணெய் மற்றும் ஆலிவ் எண்ணெய்யுடன் கூடியது டாம்ப்கால்.



100ml ரு.26.80
200ml ரு.47.20
300ml ரு.66.66

புதிய பெட் பாட்டில்களில்

டாம்ப்கால்

குடும்பத்தில் வளர்ந்து வரும் பழக்கம்

தயாரிப்பாளர் : தமிழ்நாடு மூலிகைப் பண்ணைகள் மற்றும் மூலிகை மருந்துக்கழகம்

தமிழ்நாடு அரசு நிறுவனம்

அண்ணா மருத்துவமனை வளாகம், அரும்பாக்கம், சென்னை - 600 106.

☎: 044-6214892 / 6216696. பேக்ஸ் : 044-6206223.

Available on the internet www.tn.gov.in / www.chennaionline.com / www.aaraamthinai.com

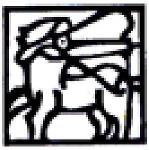
சம்பல் (Chambal) இது பாம்பே ஸ்பெஷல். செய்வது சுலபம். அடுப்பே தேவையில்லை.

துருவிய தேங்காயுடன், பட்டை மிளகாய் காரத்திற்கு ஏற்ப, உப்பு சேர்த்து அரைகுறையாக மிக்ஸியில் அரைத்து, கடைசியாக வெங்காயம் ஒன்று வெட்டிப் போட்டு ஒரு அடி அடித்துப் பரிமாறவும். சப்பாத்தி, பூரிக்கு ஏற்ற 'டிஷ்'. ஒரே நிமிடத்தில் ரெடி.

– ஜெசிகா நெல்சன்



தனுசு ராசி

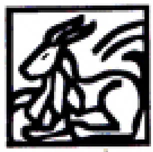


மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 – ஆம் பாதம்.

சுக்கிரனும், கேதுவும் 2ம் இடத்தில் சஞ்சரிப்பதும், அஷ்டமத்தில் உள்ள ராகுவும், சிறு சிறு தொல்லைகளை உண்டு செய்தாலும், செவ்வாயின் அருளால் பிரச்னைகள் மெல்ல விலக ஆரம்பிக்கும். மாதம் மத்தியில் தம்பதிகளுக்குள் சிறு மனக் கசப்பு உண்டாகலாம். குடும்பத்தில் அனைவருமே தங்களுக்கு எதிராக உள்ளது போல் ஒரு தோற்றம் உண்டாகும். இரும்பு சம்பந்தப்பட்ட தொழில் புரிவோர் தொழிலை விரிவுபடுத்துவதோ, மாற்றுவதோ வேண்டாம். அதே சமயத்தில் சொந்தத் தொழில் புரிவோர் புதியதாக வரும் வாய்ப்புகளை தவற விட வேண்டாம். மாதப் பிற்பகுதியில் தெலுங்கினத்தைச் சேர்ந்தவரால் மிகப் பெரிய ஏற்றம் உண்டு.

கல்லூரியில் படிக்கும் மாணவ, மாணவியர் அதிக அளவு நிதானத்தைக் கடைபிடிக்கவும். சிலர் வாக்குவாதத்தால் தேவையற்ற சண்டை, சச்சரவுகளை தேடிக் கொள்வார்கள். நெருப்பு மற்றும் சமையல் தொழில் புரிபவர்கள் ஏற்றம் காண முடியும். வயிறு சம்பந்தப்பட்ட தொல்லை உடையவர்கள் இந்த மாதம் கட்டாயம் மருத்துவரை அணுக வேண்டும். அரசியலில் உள்ளவர்கள் எதிரிகளை ஜெயித்துக் காட்டுவார்கள். காவல்துறை அதிகாரிகள் அரசாங்கத்தில் பாராட்டுதல்களை அடைய முடியும். அன்னிய தேசம் செல்ல எண்ணுபவர்கள் அதற்குண்டான தேர்ச்சிகளை இம்மாதம் மேற் கொள்ளலாம். இம்மாதம் வில்வ இலைகளைக் கொண்டு சிவபெருமானை பூஜிக்கவும். அத்துடன் பிரதோஷ வழிபாடுகளை தவறாமல் செய்யவும்.

மகர ராசி



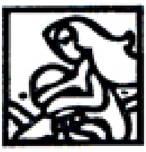
உத்திராடம் 2, 3 4 – ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 – ஆம் பாதங்கள்.

இம்மாதம் 4ம் இல்லத்தில் குரு, சனி இருந்தாலும் ஜென்ம ராசியில் சுக்கிர பகவான் சஞ்சரிப்பது நன்மை தரக் கூடிய அம்சம். எடுத்த செயல்களை வெற்றிகரமாக முடிப்பீர்கள். பொது நலத் தொண்டில் ஆர்வம் அதிகம் இருக்கும். இதுவரை இருந்து வந்த தொல்லைகள் விலக ஆரம்பிக்கும். தொழிலாளர்கள் மற்றும் விவசாயம் செய்பவர்கள் புதிய முயற்சிகளால் வெற்றி அடைவார்கள். பணவரவும் தாராளமாக இருக்கும். வருவாய் ஓரளவு திருப்திகரமாக இருந்தாலும் புதிய செலவுகள் உண்டாகக்கூடும். உறவினர் வருகையும், சுபச் செலவுகளும், தொடர்ந்து வருவதால் சற்று இறுக்கமான சூழ்நிலை காணப்படலாம். மாத பிற்பகுதியில் முதுகு மற்றும் கழுத்து சம்பந்தப்பட்ட தொல்லை தோன்றக் கூடும். கணவன், மனைவியிடையே சிறு மனக் கசப்பு உண்டாகும். உடன் பிறந்தவர்களால் எதிர்பாராத நன்மையும், புதிய நண்பர்களால் ஆதாயமும் உண்டு.

சில நேரங்களில் அலைச்சல்களை தவிர்க்க முடியாது. மறைமுக விரோதிகள் தொல்லை தந்தாலும் பெரிய அளவு பிரச்னைகள் இராது. இம்மாதம் கொடுத்துள்ள கருட ஜபத்தை செய்து வரவும். சத்ரு பயம் விலகும். கருட பகவான் அருளால் அனைத்துக் காரியங்களும் வெற்றிகரமாக முடியும். இதுவரை எதிர்பாராத ஒரு பெரிய திருப்பம் தங்களைத் தேடி வருகிறது. குறிப்பாக திருவோண நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர்கள் புதிய முடிவுகள் எடுக்க நேரலாம். தேடிவரும் பதவியை உதறித் தள்ளாதீர்கள். தலைமை தாங்கி ஜெயிக்கக் கூடிய

ஆற்றல் உடையவர் நீங்கள். எனவே எதற்கும் பின் வாங்க வேண்டாம். அரசியலோ, சமூகத் தொண்டோ தாங்கள் ஈடுபட வேண்டிய ஒரு வாய்ப்பாக இம்மாதம் அமையும்.

கும்ப ராசி

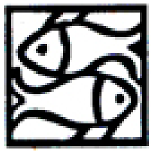


அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

ஜென்ம ராசியில் சூரிய, புத சேர்க்கை மாத ஆரம்பத்தில் சிறு தொல்லைகளை உண்டு செய்யலாம். பணம் எதிர்பார்த்த அளவு இல்லாவிடினும் ஓரளவு கிடைக்கும். வெளிநாட்டுப் பிராயணங்கள் நல்ல விதமாக முடியும். சொந்தத் தொழில் புரிபவர்கள் படிப்படியாக முன்னேற ஆரம்பிப்பார்கள். குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி நிலவும். உறவினர் வருகையும் பிரிந்து சென்ற நண்பர்கள் தேடி வருவதும் எதிர்பாராமல் நிகழும். குடும்பச் சொத்துக்கள் காரணமாக சிறு குழப்பங்கள் உண்டாகும். எந்தக் காரியத்தில் இறங்கும் முன்பும் ஒரு முறைக்கு இருமுறை சிந்தித்து முடிவு எடுக்கவும். இது பிரச்னைகளை தவிர்க்க உதவும்.

தற்போது ஆன்மீக நாட்டம் அதிகமாகும். சிரமங்கள் இருந்தாலும் எடுத்த காரியம் கட்டாயம் கைக் கூடும். உத்தியோகம் சம்பந்தப்பட்ட திடீர்ப் பிரயாணம் உண்டாகும். பிரயாணத்தில் தன லாபமும், நினைத்த காரியங்களை முடிக்கும் ஆற்றலும் கைகூடும். அதிகாரிகள் சாதகமாக இருந்தாலும் எல்லாவற்றையும் வெளிப்படையாக பேச வேண்டாம். மாத பிற்பகுதியில் நண்பர்கள் சிலர் தேவையற்ற பேச்சுக்களால் தொல்லை தரக்கூடும். அதிகம் தர்க்கம் செய்ய வேண்டாம். முருகப் பெருமானை பூஜிப்பதும், தட்சிணாமூர்த்தி ஸ்வாமியை வழிபடுவதும் நன்மை தரக்கூடும். நெருங்கிய நண்பர்களின் வீட்டிற்கோ, அல்லது விருந்திற்கோ செல்லும் பொழுது பொருட்களை பாதுகாப்பாக வைத்துவிட்டு வெளியே செல்லுங்கள்.

மீன ராசி



பூராட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

இம்மாதம் அங்காரக பகவான் அனுகூலமாக சஞ்சரிப்பது நன்மை தரக் கூடிய அம்சம். மாத மத்தியில் செவ்வாய், குரு, சனி சேர்க்கை 2ம் இடத்தில் உண்டாவது தன பிராப்தியை உண்டு செய்வதுடன், நினைத்த காரியங்களை சாதித்துக் கொடுக்கும். இதுவரை இருந்து வந்த போட்டி பொறாமை நீங்கும். தெய்வ அருளால் அதிர்ஷ்டமும் தேடி வரும். சிலருக்கு தடைப்பட்ட திருமணம் நிச்சயமாகும். நீண்ட நாட்களாக எதிர்பார்த்து வந்த பணமோ, பூமி சம்பந்தப்பட்ட விஷயமோ நல்ல விதத்தில் முடியும். தற்போது நீண்ட தூரத்திலிருந்து நல்ல செய்தி தேடி வரும். தாய் வழி சொந்தங்களால் குடும்பத்தில் புதிய திருப்பம் உண்டாகும். அநேகமாக எடுத்த காரியங்கள் எல்லாம் நல்ல முடிவை தரும்.

அரசியல், அரசாங்கத்தில் உள்ளவர்கள் இதுவரை இருந்து வந்த தொல்லைகளும் வழக்குகளும் விலகக் காணலாம். கடுமையான பிரச்னைகள் கூட சுலபமாக தீர்ந்து விடும். வழக்கறிஞர்கள் மற்றும் மருத்துவர்கள் உத்தியோகத்தில் சிறந்து விளங்குவதுடன் தனப்ராப்தியும் அடைய முடியும். கணிப்பொறி மற்றும் நவீன யந்திரங்களைக் கொண்டு தொழில் செய்பவர்கள் சற்று பணத் தட்டுப்பாடு உண்டாவதைத் தவிர்க்க முடியாது. தொழில் விரிவாக்கம் செய்ய எண்ணுபவர்கள் நன்கு நிதானித்துச் செய்யவும். வாகனங்களை மாற்றவும், புதிய வாகனங்களை வாங்கவும் நேரம் கனிந்து வருகிறது. மாணவர்களுக்குத் தடைப்பட்ட கல்வி தொடரும். புதன்கிழமை



'புது செருப்பு கடிக்கும்' என்பது பொது மொழி. வாங்கிய புதுச் செருப்பினை கால் மணி நேரம் தண்ணீரில் போட்டு வைக்கவும். பின்பு காயவைத்து போட்டுப் பாருங்களேன். செருப்பின் கடிக்கும் பாகங்கள் எல்லாமே மிருதுவாகி விடும்.

- கே.வி.பி. கோபால் ரெத்தினம்

மாதம் ஒரு மந்திரம்

கருடனைப் பார்த்ததும் ஜபிக்க வேண்டிய ஸ்லோகம்

குங்குமாங்கிதவர்ணாய குந்தேந்து தவளாய ச!

விஷ்ணுவாஹன நமஸ்துப்யம் க்ஷேமம் குரு ஸதா மம||

விஷ்ணுவின் வாகனமாகிய கருடனே! குங்குமம் போல் சிவந்த நிறமுள்ளவரும் தும்பைப் புஷ்பம் போலும், சந்திரன் போலும் வெண் நிறமுள்ளவருமான உமக்கு நமஸ்காரம். எப்பொழுதும் எனக்கு நன்மை செய்வீர்.

க்ஷம் க்ஷமாய நம:

மேற்படி தியானத்தை கருடபகவான் சன்னிதானத்தில் 3 முறை சொல்லியும், மந்திரத்தை 16 முறை ஜபம் செய்து வர சத்ருக்கள் பயம் விலகும். கருடபகவானுக்கு பஞ்சமி முக்கிய தினம். கருடனை கண்டவுடனும், மேற்படி தியானத்தைச் சொல்லலாம். மந்திரத்தை 108 முறை சொல்லி 48 நாட்கள் ஜபித்து வர விஷ பயம், கடுமையான வியாதிகள், எதிர்பாராத கடன் தொல்லைகள் விலகும். கருடனை பூஜிப்பதால் எவ்வித பிரயோகங்களும் அணுகாது. பெரியோர்கள் இதை காருடப்ரயோகம் என்பார்கள். கருடனை விஷ்ணு பகவானை சேர்த்து பூஜிப்பது அபூர்வமான பலன்களை உண்டு செய்யும்.

— ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சாரியா

தோறும் ஸ்ரீராமபிரானை பூஜிப்பதும், மகாலக்ஷ்மியை செவ்வாய், வெள்ளி பூஜிப்பதும் நல்ல பலனை தரும்.

— ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சாரியா

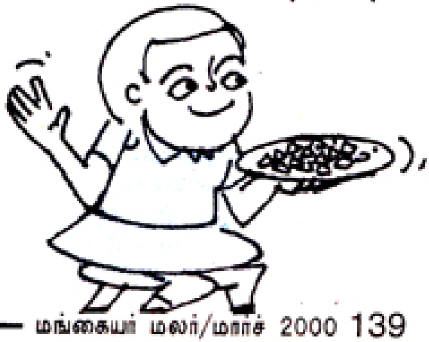


இப்போது நெல்லிக்காய் சீசன். நெல்லிக்காயை ஆவியில் (குக்கர்) வேகவைத்து ஆறிய பின் சர்க்கரையைக் கம்பிப் பாகு வைத்து அதில் ஊறப் போட்டு வைத்தால் வெகு சுவையாக இருக்கும். வைட்டமின் சி நிறைந்தது. வளரும் குழந்தைகளுக்கு இதைக் கொடுக்கலாம். விரும்பி உண்பர். ப்ரெட் ஜாமுக்குப் பதிலாக தடவிக் கொடுக்கலாம். சப்பாத்தி, பூரி, தோசை இவற்றிற்குத் தொட்டுக் கொள்ள இந்த நெல்லிக்காய் ஜாம் மிகவும் ருசியாக இருக்கும். பெரியவர் முதல் சிறியவர் வரை எல்லோருக்கும் சிறந்த மருத்துவ குணம் கொண்டது இது.

– ஜானகி ரங்கநாதன்

சௌ சௌவை கறி செய்தாலும் குழந்தைகள் விரும்புவதில்லை. அதனைக் கொஞ்சம் பெரிய துண்டுகளாக நறுக்கி குக்கரில் வேக விடவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு சீரகம் தாளித்து, வெங்காயம், தக்காளி அரைத்த விழுதைப் போட்டு நன்கு வதங்கியவுடன் மிளகாய்ப் பொடி, மசாலா பொடி சேர்த்து இறக்கினால் உருளைக் கிழங்கு சேர்த்து செய்தது போலவே இருக்கும். வித்யாசமே தெரியாது. சப்பாத்திக்குத் தொட்டுக் கொள்ளலாம். ஐயே சௌ சௌவா என்று சுணங்கும் என் குழந்தைகள் பேசாமல் சாப்பிட்டு விட்டார்கள்.

– கனகவல்லி தேவனாதன்





வெளியே சொல்ல

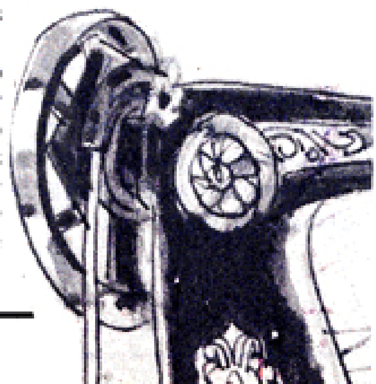
அடுப்பில் பலகாரம் தயாராகிக் கொண்டிருந்தது. அதன் வாசனை வீடு முழுதும் பரவியிருந்தது. இயந்திரம் போல் கை, வேலைகளை செய்தாலும் மனம் முழுதும் பயம் கவ்விக் கொண்டிருந்தது லலிதாவிற்கு. விஷயம் இதுதான்! லலிதாவின் மூத்த மகள் சுந்தரியை சாயந்திரம் பெண் பார்க்க வருகின்றனர். படித்த மாப்பிள்ளை, கை நிறைய சம்பளம், பண்பான குடும்பம். சுந்தரிக்கு ஏற்ற வரன் என்றாலும், சீர் செனத்தி என்ன கேட்பார்களோ என்ற கவலை லலிதாவின் மனதை அரித்துக் கொண்டிருந்தது.

சுந்தரி அழகும், அடக்கமும் நிறைந்தவள். குடும்பச் சூழ்நிலையையும், தனக்கு அடுத்து இன்னும் இரண்டு பெண்களை கவனிக்க வேண்டிய பொறுப்பு அம்மாவிற்கு இருக்கிறது என்ற நிலைமையையும் நன்கு உணர்ந்தவள். ப்ளஸ் டூ வரை படித்திருந்ததால் கம்பெனி ஒன்றில் சேர்ந்து ஓரளவிற்கு சம்பாதிக்கவும் செய்தாள். ஆனால் என்ன பணம் வந்தாலும் குடும்பத்தை நடத்தவே சரியாக இருந்தது. வீட்டில் புருஷன் என்பவன் சரியாக சம்பாதிக்காமலும் இருப்பதையும் சூதாட்டத்தில் தொலைத்து வந்தால் குடும்பத்தை நிர்வகிப்பது எப்படி? சுந்தரியின் சம்பளமும் லலிதாவின் தையல் கலையும்தான் கை கொடுத்து வந்தது.

பெண் பார்க்கும் படலம் இனிதே நடந்தது. சுந்தரியின் சுடர் விடும் அழகு அங்கு வந்த அனைவரையும் கவர்ந்தது. மாப்பிள்ளை ரவியையும் கூடத்தான்! ஆனால் அந்த மகிழ்ச்சி லலிதாவிற்கு சிறிது நேரம் கூட நீடிக்கவில்லை.

"பெண்ணுக்கு என்ன நகை போடப் போறீங்க? மாப்பிள்ளைக்கு என்ன செய்வீங்க?" என்று கேள்விகளை அடுக்கத் தொடங்கினாள் மாப்பிள்ளையின் தாயார்.

தன் இயலாமையை காட்டிக் கொள்ளாமல் மெல்ல ஈனஸ்வரத்தில், "பத்து பவுன் நகை போட்டு, கட்டில், பீரோ, சாமான்கள் வாங்கி தரேன்மா. மாப்பிள்ளைக்கு மோதிரம்,



• டாக்டர் ரியாஸ் அஹமது



சங்கிலி போடுகிறேன். உடை எடுத்துக் கொள்ள கையில் இரண்டாயிரம் தந்துடறேன்மா'' என்று இழுத்தாள்.

''என்னம்மா நீங்க! நாங்க எதிர்பார்த்ததற்கு ரொம்பவும் குறைச்சலா சொல்றீங்க! என் பிள்ளை நல்ல வேலையில் இருக்கிறான். நாலு பேருடன் கௌரமா பேசிக் கொள்கிற மாதிரி இல்லையே நீங்க கொடுக்கிற சீர். முடிவா சொல்றேன்மா! பெண்ணுக்குப் பதினைந்து பவுன் போட்டுடுங்க! மாப்பிள்ளைக்கு மோதிரம், சங்கிலி, டிரெஸ் எடுத்துத் தருவதுடன் கையில் ரொக்கமாக ஐந்தாயிரம் தந்துடுங்க. இதுக்கு சம்மதம்னா தட்டை மாற்றிக்கலாம். இதுவே உங்க புருஷன் கொஞ்சம் அப்படி இப்படிங்கறதுனாலே, உங்களைப் பார்த்தா பரிதாபமாக இருக்கு. அதனாலே ரொம்பவும் இறங்கி வந்திருக்கிறோம்'' என்றாள் மாப்பிள்ளையின் தாய்.

ச்சப் படாதீர்கள்!

நல்ல இடம் கை விட்டு போய் விடக் கூடாதே என்ற ஆதங்கத்தில் எல்லாவற்றையும் ஒப்புக் கொண்டாள் லலிதா. பலகாரம், காப்பி, சாப்பிட்டு, திருப்தியுடன் சென்றனர் மாப்பிள்ளை வீட்டார்.

அனைவரும் சென்ற பிறகு வீடே அமைதியாக இருந்தது. அமைதியைக் கலைத்தபடி,

"ஏம்மா இந்த சம்பந்தத்திற்கு ஒத்துக்கிட்டே?" கேட்டாள் சுந்தரி.

"ஏம்மா! உனக்கு மாப்பிள்ளையைப் பிடிக்கலையா?"

"அதில்லைம்மா! எப்படி கணக்கு போட்டுப் பார்த்தாலும் பத்தாயிரத்திற்கு மேல் பணம் குறைகிறதே! நாம எங்கே போவோம் இவ்வளவு பணத்திற்கு?"

"அந்தக் கவலை உனக்கெதற்கு? கல்யாணத்திற்கு இன்னும் மூணு மாதம் இருக்கே!"

"அம்மா! மூணு மாதம் மூணு நிமிஷமா ஓடிடும். அப்ப மட்டும் எங்கேயிருந்து பணம் வரும்?"

"நம்ம ஏரியாவிலே புதிதாக திறந்திருக்கிற 'கார்மென்ட் எக்ஸ்போர்ட்' நிறுவனத்தில் எனக்கு ஒரு ஆர்டர் கிடைச்சிருக்கும்மா! அதை மூன்று மாதத்தில் முடித்துக் கொடுத்தால் பதினைந்தாயிரம் கிடைக்கும். அந்த தைரியத்தில்தான் ஒத்துக்கிட்டேன்."

"உன்னை இப்படி வருத்திக்கிட்டாவது எனக்கு சீர் இவ்வளவு செய்ய



ணுமாம்மா?''

"இது என் கடமைடா செல்லம்! உங்கப்பா செய்ய வேண்டிய கடமை. நானாவது சரியா செய்யணும் இல்லையா?"

"என்னாலே உனக்கு எவ்வளவு சிரமம்மா?" அழுதபடியே அம்மாவை அணைத்துக் கொண் டாள் சுந்தரி.

ஆர்டரை பெற்று வந்த கையோடு காலை முதல் இரவு வரை தையல் மிஷினில் அமர்ந்து தைக்கத் தொடங்கினாள் லலிதா. பத்து நாட்கள் ஆகியிருந்த போது, பல நாட்களாக லேசான தொந்திரவு அளித்துக் கொண்டிருந்த மூல நோய் பலமாகத் தலைதூக்க ஆரம்பித்தது. வலி கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அதிகமாகி, இரத்தக் கசிவும் ஏற்பட்டு உடல் தளர்ந்து போகத் தொடங்கினாள் லலிதா. இரத்தம் வெளியேறிய தால் உடல் மிகவும் பலஹீனமாகி வேலை செய்ய முடியாமல் செயலிழந்து போனாள் லலிதா.

"ஐயோ! கடவுளே! என் உடல் இப்படி ஒத் துழைக்க மறுக்கிறதே! சரியான நேரத்தில் தரா விட்டால் ஆர்டரை கேன்சல் செய்து விடு வார்களே! அப்புறம் என் குழந்தை கதி என்ன ஆகும்" என்று புலம்பி அழத் தொடங்கினாள் லலிதா. அம்மாவின் நிலை கண்டு செய்வ தறியாமல் ஸ்தம்பித்து நின்றனர் சுந்தரியும், அவள் சகோதரிகளும்.

லலிதாவின் உடல் நிலை சரியில்லை என்றறிந்து பார்த்து விட்டுப் போகலாமென்று வந்திருந்தாள் சிநேகிதி சுமதி.

"என்ன செய்யறதுன்னே தெரியலை சுமதி. இப்ப போய் டாக்டர்கிட்டே காட்டினால் ஆபரேஷன் செய்யணும்னு கட்டாயம் சொல் வாங்க!"

"நீயா எப்படி ஆபரேஷன் பண்ணுவாங் கன்னு தீர்மானமா சொல்றே?"

"இல்லை சுமதி! நான் ஏற்கெனவே ஒரு முறை இதே போல் சிரமப்பட்டபோதே டாக்டர் என்னை ஆபரேஷன் செய்துக்க சொன்னார். பணம் இல்லைன்னு விட்டு விட் டேன். இப்போது பணம் செலவு செய்து ஆப ரேஷன் செய்து கொண்டாலும், படுக்கையில் ஓய்வில் இருக்கணுமே! அப்போ ஆர்டர் என்ன ஆகும்?" புலம்பினாள் லலிதா.

"எனக்கு இதே மாதிரி நிலைமைதான் இருந் தது லலிதா! இந்த நோயை யார்கிட்டே போய் காட்டறதுன்னு ஒரே கூச்சமாயிருந்தது. ஆனால் வலியோ பொறுக்க முடியலே. உடம்பு ரொம்ப மோசமாயிட்டுது. அப்பத்தான் ஒரு உறவினர் மூலமா வாணியம்பாடி மருத்துவ மனையில், மூலநோய்க்கு மிக எளிய முறையில் நவீன சிகிச்சை அளிக்கிறதை பற்றி தெரிஞ்சு கிட்டேன். அங்கே போய் சிகிச்சை பெற்று நல்லாயிட்டேன். நீயும் வாணியம்பாடிக்குப் போய் காட்டலாமே!"

"அம்மா! சுமதியக்கா சொல்ற டாக்டர் கிட்டே உடனே போகலாம்மா! என் கல் யாணம் நின்னு போயிடுமே என்கிற பயத்துக் காக அல்ல. உன் உடம்புக்கு ஏதாவது ஏற்பட் டால் நாங்கள் மூவரும் நடுங்கிப் போய் விடு கிறோம். நீ சிரமப்படறதை பார்க்கற சக்தி எங்களுக்கு இல்லை" என்று லலிதாவின் கையைப் பிடித்தபடி அழுதாள் சுந்தரி.

வேலூர் மாவட்டம் வாணியம்பாடியில் உள்ள ஆர்.எஸ். மருத்துவமனைக்கு லலிதாவை அழைத்துச் சென்றாள் சுந்தரி. தன் நோய்க்கு இங்காவது உடனடி நிவாரணம் கிடைக்க வேண்டும் என்ற பிரார்த்தனையுடன் அமர்ந் திருந்தாள் லலிதா. டாக்டரை காண அவர் களின் முறை வந்தது.

"வணக்கம்மா! உட்காருங்க! என்ன ப்ராப்ளம் சொல்லுங்க" என்று அன்புடனும் கனிவுடனும் கேட்டார் டாக்டர் ரியாஸ் அகமது.

"டாக்டர்! நான் பல வருடங்களாக, ஏறக் குறைய என் மூன்றாவது பிரசவம் ஆனதி லிருந்து மூல நோயால் அவஸ்தைப்படுகிறேன். அதில் என் பெண் திருமணச் செலவுக்காக கொஞ்சம் கடினமா உழைக்க நேர்ந்தது. அத னால் நெடுநேரம் தையல் மிஷினில் அமர்ந்து தைக்க ஆரம்பித்ததும், பிரவாகமாக இரத்தம் கசிகிறது. இதனால் உடம்பில் சக்தியே இல்லை டாக்டர்" லலிதா சிரமத்துடன் பேசினாள்.

"கவலைப்படாதீங்கம்மா! இத்தனை வருஷமா கஷ்டப்பட்டுக்கிட்டே இருந்திருக் கீங்க! நல்ல வேளை இப்போதாவது மூலக் கட்டியை நீக்கிக் கொள்ள துணிந்து வந்தீர் களே! இதுதான் பல பேர் செய்யற தப்பு. எப்படிச் சொல்றதுன்னு தயங்கிக்கிட்டே சிரமத்துடனும் வாழறாங்க" என்றார் டாக்டர்.

தீபாவளி மருந்து பவுடர் இருந்தால் அதைக் கொதிக்கும் வெந்நீரில் போட்டு சர்க்கரை சேர்த்துக் குடித்தால் ஜுரம் ஜலதோஷத்திலிருந்து நல்ல நிவாரணம் கிடைக்கும். டீ போடும் போது இந்தப் பொடியையும் சேர்த்துக் கொண்டால் இஞ்சி டீ, ஏலக்காய் டீ போல இதுவும் ஒருவித சுவையுடன் இருக்கும்.

– கனகவல்லி தேவனாதன்



பாயசம் செய்யும் போது டேஸ்ட் தூக்கலாக இருக்க வேண்டும் என்றால் பசும்பாலுக்கு பதில் ஒரு கிளாஸ் தேங்காய்ப்பால் ஊற்றுங்கள். ருசி அசத்தி விடும்.

– அஞ்சலி மாரியப்பன்



"டாக்டர்! நாங்கள் இங்கு எவ்வளவு நாள் தங்க வேண்டியிருக்கும்?" சுந்தரி டாக்டரிடம் கேட்டாள்.

"தங்க வேண்டிய அவசியமே இல்லைம்மா! உடனடியாக சிகிச்சை செய்வேன். சில மணி நேரங்களில் திரும்பிப் போய் விடலாம்."

"நிஜமாவா டாக்டர்! அதற்கப்புறம் நான் எப்போது முதல் தைக்கத் தொடங்கலாம் டாக்டர்?" ஆவலுடன் சிறு பெண் போல் கேட்டாள் லலிதா.

"இரண்டு நாட்களிலேயே நீங்கள் உங்கள் வேலைகளை தொடங்கிடலாம்மா" என்றார் டாக்டர். டாக்டரின் வார்த்தைகள் லலிதாவின் காதுகளில் தேனாய்ப் பாய்ந்தது.

லலிதாவிற்கு ஏற்பட்டிருந்த மூல நோய்க் கட்டிகளை இரத்த இழப்பில்லாமல் லேசர் சர்ஜரி என்ற நவீன சிகிச்சை மூலம் வலி சிறிதுமின்றி கத்தி, கத்திரி எதுவும் பயன்படுத்தாமல் 'லேசர்' கதிர்களைப் பாய்ச்சி கரைத்து வெளியேற்றினார். சிகிச்சை முடிந்த சில நிமிடங்களிலேயே எழுந்து நடக்கத் தொடங்கினாள் லலிதா.

பல வருடங்களாக அவதிப்பட்டுக் கொண்டிருந்த அவஸ்தையிலிருந்து சில நிமிடங்களில் நிவாரணம் பெற்ற லலிதாவிற்கு மகிழ்ச்சி கட்டுக்கடங்காத அளவிற்கு ஏற்பட்டது. நன்றி உணர்ச்சியுடன் கண்களில் நீர் மல்க டாக்டர். ரியாஸ் அகமதிற்கு கை கூப்பி வணக்கம் தெரிவித்தனர் தாய் லலிதாவும் மகள் சுந்தரியும். இனி லலிதாவின் லட்சியம் தடங்கல் இல்லாமல் நிறைவேறி விடும்!

டாக்டர் ரியாஸ் அகமது கூறுகிறார்...

"மூல நோய் மிகவும் பொதுவான ஒன்று. நம்மில் பலருக்கும் வரக்கூடியது. பாதிக்கப்பட்டவர்கள் பலருக்கு இந்நோய் வந்திருப்பது கூடத் தெரியாது. அல்லது நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அதை வெளியே சொல்லக் கூச்சப்படுகின்றனர். நோயாளிகள் நேராக மருத்துவரை அணுகாமல் 90 சதவிகிதத்தினர் மாற்று மருந்துகளை நாடுகின்றனர் அல்லது அறுவை சிகிச்சைக்கு பயந்து கொண்டு வலி வேதனையுடனேயே வாழ்கின்றனர். ஆரம்ப நிலையில் உள்ள மூலக் கட்டிகளுக்கு மாற்று முறைகள் பலன் தரக்கூடும். ஆனால் அவை வளர்ந்து விட்ட நிலையில் மருந்தினால் இவை கரையுமா?

மூலக்கட்டி என்பது மலக் குழாயில் உள்ளே வளரும் ஒரு சதைக் கட்டி. சாதாரணமாக அது உள்ளே இருப்பதால் பார்வைக்குத் தெரிய வராது. அதன் வேர் உட்புறம் ஆழத்தில் இருக்கும். மூலக் கட்டியை மிகவும் இழுத்து வெட்டி தையல் போடும்போது ஆசனம் மிகவும் சுருங்கி ஒரு பென்சில் செல்லும் அளவு துவாரத்துடன் மூடிவிடும். இதை Anal Stenosis என்போம். இந்த நிலையைத் தவிர்க்க கொஞ்சம் விட்டு வெட்டி எடுப்பதனால் சில சமயம் மூலக்கட்டி மீண்டும் வளரக் கூடும். மேலும் அறுவை சிகிச்சை செய்ய மயக்க மருந்து அல்லது ஸ்பைனில் ஊசி மூலம் மருந்து செலுத்தி உணர்வற்ற நிலை ஏற்படுத்த வேண்டும். இதய நோய், நீரிழிவு நோய், உயர் இரத்த அழுத்த நோய் உள்ளவர்களுக்கு இதனை அளிக்க முடியாது.

இந்த பிரச்னைகளுக்கெல்லாம் விடிவாக, தீர்வாக வந்ததே லேசர், சர்ஜரி. இங்கிலாந்தில் உள்ள லிவர்பூல் மருத்துவமனையில் சிறப்புப் பயிற்சி பெற்று செய்யப்படும் இச்சிகிச்சை சில நிமிடங்களில் செய்யப்படுகிறது. இதில் வலி, உணவுக் கட்டுப்பாடு, படுக்கை வாசம், புண் ஆற ஆன்டிபயாடிக் மருந்து போன்ற பிரச்னைகள் எதுவும் கிடையாது. பிரபலமான இந்த நவீன சிகிச்சை பல வருட வேதனையை நிமிடங்களில் நீக்கி விடும்."

மூல நோய் ஏற்படக் கூடிய காரணங்களில் சில....

* மூல நோய் எந்த வயதினருக்கும் வரலாம். அதில் குறிப்பாக பெண்களுக்கும் முதியோர்களுக்கும் ஏற்பட அதிக வாய்ப்புள்ளது.
* அலுவலகத்தில் பணிபுரிபவர்கள், அதிக நேரம் உட்கார்ந்து பணிபுரிபவர்களுக்கு வரக் கூடும்.
* மாமிசம், மீன், முட்டை, மிளகாய், பட்டை, லவங்கம் போன்ற காரமான உஷ்ண உணவு வகைகள் சாப்பிடுபவர்கள் பாதிக்கப் படுவார்கள்.
* வாகனம் ஓட்டும் டிரைவர்கள், லாரி டிரைவர்கள் அதிகம் பாதிப்படைகிறார்கள்.
* மது மற்றும் போதை பழக்கத்திற்கு அடிமையானவர்கள், காய்கறிகள், கீரை வகைகள், பழங்கள் முதலியவற்றைச் சாப்பிடாதவர்களுக்கு மலத்துவாரத்தில் கட்டிகள் ஏற்படும்.

— டாக்டர் ரியாஸ் அகமது, வாணியம்பாடி.

கதை வடிவம், பேட்டி : **ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்**

இயற்கையாக ஒரு அழகு!



"இயற்கை உணவுகளான காய்கனிகளை உண்பதன் மூலம் அழகைப் பிரமாதமாக பராமரிக்கலாம்" என்பதைத் தனது தாரக மந்திரமாகவே கொண்டு செயல்பட்டு வருபவர் ஹேமா லக்ஷ்மண். தலைக்குப் போடும் மூலிகை எண்ணெயிலிருந்து, அழகு சிகிச்சைக்கு வரும் பெண்ணுக்கு காய்கறி ஜூஸ் கொடுப்பதில் இருந்து அனைத்திலும் இயற்கையைப் போற்றி தன் அழகுக்கலையை வெற்றிகரமாக செயல்படுத்தி வரும் ஹேமா லக்ஷ்மண் சொல்கிறார் –

எளிதாக தயாரிக்கும் இயற்கை உணவுகளை கூறுங்களேன்!

"வெள்ளரிக்காய் சாலட்: கேரட், வெள்ளரிக்காய் இரண்டையும் எடுத்து நன்கு கழுவிய பின் லேசாக தோல் நீக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். வெள்ளரிக்காய், தக்காளி ஆகியவற்றையும் சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். இத்துடன் எலுமிச்சம் பழம் பிழிந்து மிளகுத் தூள் சேர்த்து சிறிது உப்பும் சேர்த்து சாப்பிட மிகவும் சுவையாக இருக்கும். இதனை எல்லா வயதினரும் சாப்பிடலாம். தோல் நீக்கிய கரக்காயை வட்டமாக அரிந்து மிளகுத் தூள், உப்புத் தூவி சாப்பிடலாம்.

பயறு சாலட்: முளைவிட்ட பச்சைப் பயறு 1 கப், பீட்ரூட் (நன்கு கழுவி துடைத்து) துருவியது 1 கப், வெங்காயம் 1 கப் (உப்பு எலுமிச்சை சாறு சுவைக்கேற்ப கலந்து) கொத்தமல்லி பொடியாக நறுக்கியதுடன் கலந்து சாப்பிட்டால் சுவையாகவும், உடம்புக்குத் தெம்பாகவும் இருக்கும். உடல் சூடு நன்கு குறையும்."



தலை முடி நரைத்துப் போகிறதே. அதனைத் தடுக்க வழி இருக்கிறதா?

"உடலில் ஏற்படும் தளர்ச்சி, முதுமை வந்து தான் நரைக்குக் காரணம். இளம் நரைக்குப் பித்தம்தான் காரணம். மற்றும் பலருக்குப் பாரம் பரியமும் ஒரு காரணம். கவலை, மனச் சோர்வும், தலையை பலவீனப்படுத்தி நரையை ஏற்படுத்தும் பித்த நரை இள வயதில் வரும். இதை மூலிகை எண்ணெய் கொண்டு மசாஜ் செய்தால் இள நரையைத் தடுக்கலாம்."

பித்த வெடிப்பு எதனால் ஏற்படுகிறது? தடுக்க என்ன செய்வது.

"பொதுவாக நம்மை நன்கு அலங்காரப்படுத்திக் கொள்வோம். ஆனால் கால்களை மட்டும் கவனிக்க மாட்டோம். நிறைய பெண்களிடம் இந்தக் குறையைக் காணலாம். அழகுக்கு மட்டுமல்ல, இது ஆரோக்கியத் துக்கும் கேடு.



ஒரு கப் தேங்காய்த் துருவல், அரை கப் சர்க்கரை சேர்த்து அரைத்து இட்லி மாவில் கலந்து இனிப்பு இட்லி செய்தால் குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

— விஜயலட்சுமி

பாதங்களில் பித்தம், வெப்பம் அதிகம் காரணமாக தோல் உரிந்து வெடிப்பு ஏற்படும். முன்பு கை நகங்களுக்குக் கூறிய முறையிலேயே கால்களை நன்றாக சோப்பு தண்ணீரில் ஊற வைத்து பிரஷ் கொண்டு தேய்க்க வேண்டும். 'எமரி போர்டு' எனப்படும் பேப்பர் துண்டால் வெடிப்பு உள்ள பகுதியில் நன்றாகத் தேய்த்தால் உலர்ந்தது, வளர்ச்சியற்ற தோல்கள் தண்ணீரில் ஊறி உதிர்ந்து விடும். பிறகு கால்களை நன்றாய் துடைத்துவிட வேண்டும். உடல் சூடு குறைய, பச்சைக் காய்கறிகள் ஜூஸ் மற்றும் பழச்சாறு சாப்பிட்டு வெடிப்பு வருவதைத் தடுக்கலாம்."

கால், கை நகங்கள் சொத்தை ஏற்படுகிறது எதனால்? தடுப்பது எப்படி?

"கை, கால் நகங்களை சுத்தப்படுத்தி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அழுக்கு சேர்ந்தால் சொத்தை ஏற்படும். வைட்டமின் மற்றும் கால்ஷியம் குறைவினால் சொத்தை கை, மற்றும் கால் நகங்களில் ஏற்படும்."

உதடு அடிக்கடி காய்ந்து போய், சோபை இல்லாமல் இருக்கிறது. கண் எரிச்சல் இருக்கிறது. இவ்வாறு இருந்தால் ஹென்னா தலைக்குப் போட்டுக் கொள்ளலாமா? முடி அறுந்து போக காரணம் என்ன?

"முழு உடம்பின் ஆரம்பமே வாய்தான். ஜீரணம் முதலில் வாயில் இருந்துதான் ஆரம்பிக்கிறது. உணவை நன்றாக மென்று விழுங்கினால்தான் முழு பலனும் கிடைக்கும்.

உதடு காய்ந்து போவதற்கும், கண் எரிச்சலுக்கும் உடம்பு சூடுதான் காரணம். ஹென்னா போடுவதால் உச்சிமுதல் பாதம் வரை நல்ல குளுமையாக இருக்கும். உடல் உஷ்ணம் தணியும். பச்சைக்காய்கறிகள், பழவகைகள், நிறைய உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளவும். தண்ணீர் நிறைய குடிக்கவும்.

முடி அறுந்து போகக் காரணம் முடியின் பலவீனமான வேர்க்கால்கள்தான். இரும்புச் சத்து அதிகமுள்ளவற்றை உண்டால் முடிக்கு வேண்டிய போஷாக்கு கிடைக்கும். பேரீச்சம்பழம், அத்திப்பழம், உலர்ந்த திராட்சைப் பழம் சாப்பிடலாம். நல்ல பலன் கிடைக்கும். வாரம் இரு முறையாவது அழுக்கு போக தலையைச் சுத்தப்படுத்த வேண்டும்.

கை, கால் மற்றும் உதடு வெடிப்புக்கு என்ன செய்வது? வீட்டிலேயே நக அழகை செய்து கொள்ளும் முறை விளக்குக.

"இரவில் கை, கால், உதட்டுப் பகுதியில் வேஸலின் அல்லது ஆலிவ் எண்ணெயைத் தடவி வந்தால் வெடிப்புப் பகுதியில் நல்ல பலன் கிடைக்கும். வீட்டிலேயே நக அழகை செய்து கொள்ளும் முறை –

1. முதலில் மிதமான சூடான வெந்நீரில் ஷாம்பு போட்டு கைகளை அதில் நனைய விடவும்.

(இதற்கெல்லாம் எங்கே நேரம் என்று சொல்லலாம். டி.வி. பார்க்கும் போது செய்யலாமே!)

2. 10 நிமிடங்கள் கழித்து எடுத்து நகங்களை சுத்தம் செய்து நகக் கத்திரியால் அல்லது நெயில் கட்டரால் ஓவல் ஷேப்பில் நகங்களை வெட்டவும்.

3. ஆரஞ்சு ஸ்டிக்கினால் கியூடிகல்லை மெதுவாக மிருதுவாக நகர்த்தி விடவும்.

4. பிறகு கையின் மத்திய பாகம், விரல்கள், நகங்கள் ஆகியவற்றை ஆலிவ் எண்ணெயினாலோ, பாதாம் எண்ணெயினாலோ மசாஜ் செய்ய வேண்டும்.

5. நகங்களுக்குக் கலர் ஆரம்ப கோட்டிங் போட்ட பிறகு அது ஆறியதும், மறுபடியும் இன்னொரு தரம் போட வேண்டும். வாரம் ஒரு முறை கை மற்றும் கால் நகங்களைப் பராமரிப்பது அவசியம்.

— ஹேமா லக்ஷ்மண்
அழகுக் கலை நிபுணர்

ஒரு கொலை நடந்ததாக பத்திரிகையில் படிக்கும் யாரும், "இந்த மாதிரி கொலைக் கேஸ்களில் எல்லாம் கொலை செய்யப்பட்டவன் மேலதான் தப்பு இருக்கும். அவன் ஏன் கொலையாளிக்குக் கோபம் வர்றது மாதிரியும் கொலை செய்யத் தூண்டுகிற மாதிரியும் நடந்துக்கணும்?" என்று பேசுவது இல்லை.

எதாவது ஒரு வீட்டில் பூட்டு உடைக்கப்பட்டு பெரிய அளவில் கொள்ளை போனதாக அறிய வரும் போது, "எல்லாவற்றிற்கும் அந்த வீட்டுக்காரன்தான் காரணம். அவன் ஏன் அவ்வளவு பணம் சேர்த்து வைக்கணும்?" என்று கேட்ப தில்லை.

இது போன்ற விஷயங்களில் எல்லாம் ஒரே மாதிரியாக பாதிக்கப்பட்டவரின் சார்பாக இரக்க உணர்வு பீறிட்டு எழுகிற இந்த சமூகத்துக்கு, ஒரு பெண் அருவெறுப்பான பாலியல் தொடர்பு அநீதிகளுக்கும் பிரச்னைகளுக்கும் உள்ளாக்கப் பட்டால் மட்டும் ஏன் குறுக்குத்தனமான சிந்தனை எழுகிறது?

'அந்தப் பெண்ணின் மீதுதான் தப்பு இருக்கும். இந்தக் காலத்துப் பொம்பளைங்க டிரஸ்ஸா பண்றாங்க. காலேஜுக்குப் போறதுன்னாலும் சரி வேலைக்குப் போறதுன்னாலும் சரி இப்படிப் பொறுப்பில்லாம மினுக்கிக்கிட்டு போவாளுகளாம். ஆம்பளைங்க மட்டும் கட்டுப்பாடா அவங்க மேல கை வைக்காம நடந்துக்கணுமாம்' என்று கொஞ்சமும் கூச்சமில்லாமல் வாய் புளித்ததோ மாங்காய் புளித்ததோ என்று பேசும் ஆண்கள் சமூகத்தின் எல்லா மட்டங்களிலும் இருப்பது துரதிர்ஷ்டவசமான விஷயம். அதைவிடக் கொடுமையான விஷயம் இந்த மாதிரியான அற்பத்தனமான வக்கிரமான வாதங்கள் சில பெண்கள் வாயிலிருந்தும் வருவதுதான்.

இப்படிப்பட்டோர் நிறைந்த சமூகத்தில்தான் பெண் தன் குடும்பத்தின் பொருளாதார நிலை கருதியோ, இன்ன பிற அவசியக் கட்டாயங்களுக்காகவோ வேலைக்குப் போக வேண்டியிருக்கிறது.

அதிக எண்ணிக்கையில் ஆண்கள் இருக்கும் அலுவலகங்களில் குறைந்த எண்ணிக்கையில் வேலை பார்க்கும் பெண்களுக்கு ஏற்படும் பிரச்னைகள் பல தரப்பட்டவை.

ஆணும் பெண்ணும் ஒன்றாக வேலை பார்க்கும் இடத்தில் கலந்து பேசிக் கொள்வது எப்படித் தவறாக இருக்க முடியும்? தினமும் சந்திக்க வேண்டியிருக்கிறது; ஆறு மணி நேரத்திலிருந்து எட்டு மணி



தொடக்கத்திலேயே மறுக்கலாம்'

நேரம் வரை ஒரே இடத்தில் இருக்க வேண்டியுள்ளது; இதில் கோடு போட்டது மாதிரி அலுவலக விஷயமாக மட்டுமே பேசிக் கொண்டிருக்க முடியுமா? கொஞ்சம் பர்ஸனல் விஷயங்களும் கலந்து கொள்வதை எப்படித் தவிர்க்க இயலும்? என்பது மாதிரியான கேள்விகள் மேலுக்கு சரி என்றுதான் தோன்றும்.

ஒரு விஷயத்தைப் பெண்கள் நினைவில் இருத்திக் கொள்ள வேண்டும். மரி

பாதை நிமித்தமான, இங்கிதமான புன்ன கையின் அர்த்தம் புரியாத அளவு அறி விலிகள் அல்ல ஆண்கள். ஆனாலும் அப்படிப்பட்ட அறியாமை நடிப்புக்கு ஏதாவது அற்பப் பரிசு கிடைக்கு மென்றால் அதையும் பரீட்சித்துப் பார்க்கத் தயங்காத ஆண்கள் பலர் உண்டு.

தப்பில்லை!



உங்களுடைய சொந்த விஷயங் களைக் கலந்து கொள்வது ஒருபுறம் இருக்க, சாதாரண பேச்சுகளிலும் காலை மாலை வணக்கங்களின் போதும் கூட பட்டும் படாமலுமாக பர்ஸனலாக நெருங்க எவ் வளவு முயற்சிகள் நடைபெறுகின்றன தெரி யுமா?

"என்ன மேடம், இன்னிக்கு டிரஸ் ரொம்ப கலக்கலா இருக்கு. எதும் விசேஷமா?"

என்று கேட்டு விட்டு பதில் எதிர்பார்க்காத வாறு நகர்ந்து போய்விடுவது கூட ஒரு வகை தந்திர முயற்சியே. அவன் சொன்னதையே நீங்கள் நினைத்துக் கொண்டிருப்பதற்காகவும் கொஞ்ச நேரம் கழித்தாவது நீங்கள் தானாக முன் வந்து அவனிடம் பேசுகிறீர்களா என்று அறிவதற்குமான தூண்டில் வேலைதான். அதில் பலனேதும் இல்லை என்றால்,

"என்ன மேடம், நான் சொன்ன காம்ப்ளிமென் டுக்கு ஒரு தாங்க்ஸ் கூடக் கிடையாதா?" என்று அப்புறம் பேச்சு வளர்க்க ஒரு வாய்ப்பாவது மிஞ்சுமே.

நேரடியாக உடல் அளவிலோ மன அளவிலோ பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதுதான் ஈவ்டீஸிங் என் றில்லை. பெண் மனதில் சஞ்சலங்களையோ நிம்மதி யின்மையையோ வார்த்தைகளில் விளக்க முடியாத அளவிலான இறுக்கத்தையோ ஏற்படுத்துவது கூட டீஸிங்தான். துரதிர்ஷ்டவசமாக இது தண்ட னைக்கு அப்பாற்பட்ட குற்றமாகி விடுகிறது.

இத்தகைய டீஸிங்கிலிருந்து பெண்தான் தன்னைக் காத்துக் கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது.

கலந்து பழகுகிறேன் என்ற பெயரில் உரை யாடல்கள் வளரும் போது சில விஷயங்களில் கவனமாக இருங்கள்.

எக்காரணம் கொண்டும் குடும்பப் பிரச் னைகள் அதிலும் குறிப்பாக கணவன் பற்றிய குறைபாடுகளை ஆண் நண்பர்களிடம் கலந்து கொள்ள வேண்டாம். இந்த மாதிரி விஷயங்களைப் பெண் ணுக்குப் பெண் கலந்து கொள்


மெடிமிக்ஸ்
ஸ்கின் கேர்
கேப்சூல்
12 மூலிகைகள் + ஸ்பைருலினா
இனிய சருமத்தை பாதுகாப்பீர் இயற்கை வழி நடப்பீர்
Mfd. by : Sowparnika Herbal Extracts & Pharmaceuticals (P) Ltd.,
Mktd. by : Dorcas Market Makers Ltd.

வதே நல்லது. ஆண்கள் எல்லோருமே மோச மானவர்கள் அல்ல தான். ஆண்களில் நல்ல வனைத் தேடும் முயற்சியில் கயவர்களிடம் கவலையை விலைக்கு வாங்குவானேன்!

கல்யாணம் ஆகாத இவ்வயது ஆண்கள் லேசாக அத்துமீறி உங்கள் புடைவை நகை அலங்காரங்கள் பற்றியோ கையெழுத்து அழகு பற்றியோ பேசும் போது உடனடியாக உரை யாடலில் உங்கள் கணவனைப் பற்றிப் பேச மறக்காதீர்கள். "போன வாரம் கூட அவரிடம் உங்களைப் பற்றிச் சொல்லிக் கொண்டிருந் தேன். அடிக்கடி அந்தப் பையனைப் பற்றிச் சொல்றியே, ஒரு நாள் வீட்டுக்கு வரச் சொல் லேன். நானும் பார்க்கறேன் யார் அந்தக் கலா ரசிகன்னு என்று சொன்னார் என் கணவர்" என்று சொல்லிப் பாருங்கள். அந்தப் புகழ் மொழிகள் நீர்த்துப் போவதை உணரலாம்.

உங்களிடம் வழிய முயற்சிப்பது கல்யாணம் ஆன ஆணாக இருந்தால் பேச்சுவாக்கில் அவருடைய மனைவி குழந்தைகள் பற்றிய ஞாபகத்தை ஏற்படுத்திய வண்ணம் இருங்கள். அடுத்த பெண்ணைப் பார்க்கும் போதெல்லாம் தன் மனைவி மக்களை ரொம்ப சௌகரியமாக மறந்து போகும் ஆண்களை இச் செயல் மிதப் பிலிருந்து இறக்கி தரையில் நடமாட வைக்கும்.

அலுவலகத்தில் ஏதாவது விழா போலவோ சிறப்பு விருந்தினர் வருகை போலவோ நிகழ்ச் சிகள் அமையும் போது, அழகோ இனிய குரல் வளமோ வேறு ஏதாவது கலைத் திறமையோ கொண்ட பெண்களுக்கு ஏற்படும் தர்ம சங்கட மும் கூட இந்த டீலிங் ரகத்தைச் சேர்ந்தது தான்.

அவர்களின் விருப்பத்தையோ சம்மதத் தையோ கேட்காமலேயே வரவேற்புக் குழு கலைக்குழு போன்றவற்றில் பெயரைச் சேர்த்து விடுவார்கள். 'ஐயோ எனக்கு இதெல்லாம் பழக்கமில்லை சார்' என்று தயங்குவதைக் கண்டு கொள்ளவே மாட்டார்கள். 'எல்லாம் உங்களால முடியும். நான் இருக்கேன். தைரியமா பண்ணுங்க' என்று மூத்த மேலதிகாரி நிலையில் உள்ளவர் சொல்லும் போது அதை ஏற்று செய்யத்தான் வேண்டி யிருக்கும்.

ஒத்திகை, அது, இது என்று ஏற்படுகின்ற மேற்படி சிரமங்கள் எல்லாம் சகித்துக் கொண்டு ஒருமுறை இந்த மாதிரி நிகழ்ச்சி நடத்திக் காட்டி விட்டால் அதோடு முடிகிற விஷயமில்லை. வேறு ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் அவர்கள் தங்கள் இயலாமையைத் தெரிவித்தா லும் 'ஜி.எம். சொன்னா கேட்பீங்க. நாங்க

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : வேகவைத்த பலகாரம் **கடைசி தேதி : 15.3.2000**

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்



பச்சரிசியைக் களைந்து நன்றாகக் காயவைத்து பத்து ஆழாக்கு அரிசி ஒரு ஆழாக்கு உளுத்தம் பருப்பு வீதம் லேசாக வாணலியில் புரட்டி அரைத்து வைத்துக் கொண்டால் தேவையான போது தேன்குழல், தட்டை, முறுக்கு எது வேண்டுமானாலும் செய்யலாம்.

– எஸ். லலிதா

சொன்னா கேட்பீங்களா?' என்பது போன்ற மட்டரகமான வசனங்கள் கேட்க வேண்டி வரும்.

அதன் பிறகு இந்த மாதிரி நிகழ்ச்சிகளுக்கு இன்னார்தான் பொறுப்பு என்று முத்திரை குத்தி விடுவார்கள். இதெல்லாம் கூட சகித்துக் கொள்ள முடிகிற கஷ்டம்தான். எப்போதாவது அலுவலக வேலையில் தடங்கலோ தவறுதலோ ஏற்பட்டால் கூட 'அந்தம்மா சும்மா பாட்டு டான்ஸ" ஃபங்க்ஷன்னு மைக் பிடிக்கத்தான் லாயக்கு. வேலைக்கெல்லாம் ஆவாதுப்பா' என்கிற இரக்கமற்ற கமெண்ட்கள் காதில் விழும் கஷ்டங்களும் தொடர்வதுதான் வேதனை.

இவை ஒருபுறமிருக்க, அலுவல் கட்டாயமான கூடுதல் வேலைகளை உங்களிடம் யாராவது செய்யச் சொல்லி நீங்கள் இயலாமை தெரிவித்து இருந்தால் அதை உறுதிப்பட செயல்படுத்துங்கள். மற்றொருவர் சொல்லி அந்த மறுப்பை வாபஸ் வாங்காதீர்கள். நீங்கள் நிஜமாகவே கன்வின்ஸ் ஆகி அந்த வேலையைச் செய்து தர ஒப்புக் கொண்டால் கூட இந்த மேடம் இன்னார் சொன்னால் எதற்கும் ஒப்புக் கொள்வார்கள் என்கிற தவறான இமேஜ் உங்களுக்கும் தெரியாமல் அலுவல் வட்டாரத்தில் உருவாகத் தொடங்கிவிடும். அப்படிப்பட்ட இமேஜில் குளிர் காயக் கூட சில கயவர்கள் காத்திருப்பார்கள்.

ஆண்களும் பெண்களும் சேர்ந்து வேலை பார்க்கும் இடங்களில் பெண்களுக்கான சில இயற்கையான சலுகைகள் அரசாங்கத்தாலும் நிர்வாகத்தாலும் வழங்கப்பட்டுள்ளன. மேலிடத்து ஆண்களில் குறுக்குப் புத்தி படைத்த சிலர் இந்த சௌகரியங்களை நாசூக்காக இல்லாது பண்ணும் முயற்சியில் ஈடுபடுவார்கள். உதாரணமாக ஓவர்டைம் செய்ய வைக்க வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்பட்டால் பெண்ணை தனி காரில் பத்திரமாக வீட்டுக்கு அனுப்ப வேண்டிய பொறுப்பு நிர்வாகத்துக்கு இருக்கும்.

"மேடம்! இஃப் யூ டோன்ட் மைன்ட் நீங்க செக்ஷன் மானேஜர் கூடவே அவருடைய காரில் போய் டிராப் ஆகிக்க முடியுமா?"

என்று கேட்கப்படும் போது நீங்கள் சங்கோஜப்பட்டு சரி சொல்வீர்கள். இன்னொரு நாளில் உங்களுடைய நிஜமான தேவையின் போது கூட உரிமையான கார் மறுக்கப்பட்டு "நீங்க அன்னிக்கு மாதிரியே அவர் கூடப் போயிடலாமே" என்கிற பதிலைக் கேட்க வேண்டிய சூழ்நிலை வரலாம்.

மேற்கண்ட எல்லாவிதமான பிரச்னைகளுக்கும் தொடக்கம் எங்கே என்று அலசிப் பாருங்கள்.

மனசாட்சிக்குச் சம்மதமில்லாத பேச்சுகளிலோ செயல்களிலோ நீங்கள் ஈடுபடுத்தப்படும் போது கொஞ்சம் கூடத் தயக்கமின்றி முதலிலேயே மறுப்பு தெரிவிக்காததுதான் காரணம் என்று புரியவரும்.

அவசியமான கட்டங்களில் நீங்கள் மறுப்பு தெரிவிக்காமல் சகிப்புத் தன்மை என்ற பெயரில் உள்ளுக்குள்ளேயே வெறுப்புகளைப் புரையோட விட்டால் பிரச்னைகள் முற்றிய பிறகு வெடித்துக் கிளம்பி எதிர்ப்பு தெரிவிக்க வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்படுகிறது.

அதில் இரண்டு தரப்புக்குமே நிம்மதிக் குறைவு ஏற்படுவதோடு அந்த எதிர்ப்புக்கும் உரிய மரியாதை இல்லாமல் போய் விடுகிறது. "நான் ஒண்ணும் புதுசா சொல்லலியே. முந்தி இரண்டு மூணு தடவை செஞ்ச வேலைதான். இன்னிக்கு என்னவோ புதுசா அலட்டிக்கிறாங்க. ஒரு வேளை நான் சொன்னது புடிக்கலியோ என்னவோ. 'அவரு' சொன்னா ஒத்துட்டிருப்பாங்களோ" என்கிற கொச்சைத்தனமான பேச்சுக்கள் கேட்க வேண்டி வருகிறது.

'இளைதாக முள்மரம் கொல்க களையுநர் கை கொல்லும் காழ்த்த இடத்து' என்கிறார் வள்ளுவர். முள்மரம் சிறிய கன்றாக இருக்கும் போதே கிள்ளி எறிந்து விடுங்கள். அது முற்றி பெரிய செடியாகி விட்டால் அகற்ற நினைப்பவரின் கைகளையே பதம் பார்த்து விடும் என்பது பொருள். இங்கே முள்மரம் என்பதை ஃபீலிங் என்ற பொருளில் வைத்துப் பார்த்தால் உங்கள் பிரச்னைகளுக்கெல்லாம் வள்ளுவரே வழி சொல்லி இருப்பது தெரியவரும்.

— பெ. நாயகி

பெண்ணைப் போற்றி வளர்!

டாக்டர் ஜெயம் கண்ணன்

இந்தியாவையும் இந்தியரையும் பார்த்து உலக நாடுகள் குறிப்பாக அமெரிக்கர்கள் ஆச்சரியப்படும் விஷயங்கள் பல உண்டு. ஏழ்மை நிறைந்த நாடான இந்தியா, எப்படி ஏவு கணைகளைத் தயாரிக்க முடிகிறது? ஏழ்மை நாட்டில் ஏன் சர்க்கரை நோய் அதிகமாகிக் கொண்டேயிருக்கிறது?

எதற்கும் அதிகம் அலட்டுபவர்கள் அமெரிக்கர்கள், எதற்கும் அதிகம் அலட்டாமல், 'கடவுள் பார்த்துக் கொள்வார்' என்று திடமான நம்பிக்கையில் நிதானமாக செயல்படுபவர்கள் இந்தியர். ஆனால் தற்போது அமெரிக்காவின் மாரடைப்பு நோய் விகிதம் குறைந்து வருகிறது. இந்தியருக்கு 'ஹார்ட் அட்டாக்' விகிதம் ஏறிக் கொண்டேயிருக்கிறது. இது எதனால்?

ஜீன்ஸ் என்று சொன்னாலும் தற்போது இந்தியரிடம் குடும்பத்தினுள்ளே திருமணம் செய்வது வெகுவாகக் குறைந்து விட்டதே? ஒரு வேளை இந்தியரின் உணவு முறை இதற்குக் காரணமாக இருக்குமா? தற்போதைய ஆராய்ச்சிப் படி தென் இந்தியாவில்தான் உலகிலேயே அதிக அளவில் டயாபடீஸ் உள்ளதாகவும் தெரிகிறதே!

இப்படியெல்லாம் சிந்தித்துப் பார்த்த David Barker என்ற இங்கிலாந்துப் பேராசிரியர் உணவுக்கும் வியாதிக்கும் உள்ள உறவை ஆரம்ப முதலே கண்காணிக்க ஆரம்பித்து ஆராய்ச்சியின் முடிவில் சில உண்மைகளை தெளிவாக்கியுள்ளார்.

குழந்தையாக தாயின் கருப்பையில் வளரும் போதே தாயின் உணவு, தாய் குழந்தைக்குக் கொடுக்கும் சத்து பிற்காலத்தில் குழந்தைக்கு வியாதிகள் வராமல் தடுக்கும் பெரிய ஊன்றுகோலாக அமைகிறது. எடைகுறைவாக பிறந்த குழந்தை பிற்காலத்தில் டயாபடீஸ், ஹார்ட் அட்டாக், நெஞ்சு சளி (Bronchites) போன்ற பல நோய்களால் அவஸ்தைப் படுகின்றன. ஆயுளும் குறைவாக உள்ளது.

வளர்கின்ற குழந்தையின் இரத்தக் குழாய்கள், ஹார்மோன் உற்பத்தி, எதிர்ப்பு சக்தி இவை எல்லாமே கருவிலேயே, 'கிடைப்பதைக் கொண்டு வளர வேண்டும்' எனற பாணியில் அட்ஜஸ்ட் செய்யப் பழகிக் கொள்ள ஆரம்பித்து விடுகின்றன. "தொட்டில் பழக்கம் சுடுகாடு மட்டும்" என்பதற்கு ஏற்ப இவையெல்லாம் பிறந்த பிறகும் தொடரவே செய்கின்றன!

இது எப்படி நிரூபிக்கப் பட்டது?

இங்கிலாந்தில் 1910 முதல் 1945 வரை பார்த்த பிரசவங்களைப் பற்றி அந்தந்த பெண்கள், குழந்தைகள் பற்றிய குறிப்பேடுகளை சில Midwives எனப்படும் 'தாதியர்" வெகு அழகாக பாதுகாத்து வைத்து இருந்தனர். இந்தக் குழந்தைகளின்





டியூப்லைட்டில் கொஞ்சம் சென்ட் தடவி வைத்தால், ஃபங்ஷன் சமயங்களில் வீடு முழுவதும் கம்மென்று மணமாக இருக்கும்.

— தங்கம் ராமசாமி

எடை, கர்ப்ப காலத்தில் தாயின் போஷாக்கு பற்றிய விபரங்கள் சேகரிக்கப்பட்டன. இந்தக் குழந்தைகள் தற்போது எங்கெங்கு இருக்கிறார்கள் என்று தேடிப் பிடித்து அவர்களது தற்போதைய உடல் நிலை விபரங்கள் குறிப்பெடுக்கப்பட்டன.

இதன் மூலம்தான் சோனியாகப் பிறந்த குழந்தைகள் சர்க்கரை நோய், மாரடைப்பு நோய்களால் சாதாரணமான எடையுடன் பிறந்த குழந்தையை விட மூன்று மடங்கு அதிகமாக தாக்கப்படுகின்றன என்று கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

எனவே பருவ வயதில், கர்ப்ப காலத்தில் பெண்கள் சரியான உணவு, மருத்துவ கண்காணிப்பு இருந்தால் அடுத்தபடியாக வரும் சந்ததியினர் நோய் நொடி இல்லாமல் ஆரோக்கியமாக வாழ முடியும் என்பது புலனாகியுள்ளது. இதனால்தான் திருமூலர்,

"மாதா உதரம் மலமிகில் மந்தன்
மாதா உதரம் சலம்மிகில் மூங்கை
மாதா உதரத்தில் வந்த குழவிக்கே"

என்று அப்போதே சொன்னாரோ?

தாயின் வயிற்றுக் (உதரம்) கோளாறுகள் குழந்தையைப் பாதிக்கும் என்று திட்டவட்டமாக கூறியுள்ளது இப்போதல்லவா புரிகிறது. வயிற்றுக் கோளாறு என்றாலே உணவு சம்பந்தப்பட்டது என்பது எல்லோருக்குமே தெரிந்த ஒன்றுதானே!

சிலர் பிறந்த குழந்தையை Glaxo Baby போல் கொழு கொழுவென இருக்க வேண்டும் என்று அதிக கவனமாக ஊட்டி ஊட்டி வளர்க்கிறார்கள். குழந்தையின் எடையை வேகமாக கூட்டுவதும் நல்லது அல்ல. திடீரென்று ஹார்மோன்கள் அதிகமாக தேவைப்படும்போது உடலில் நீண்டகால பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன.

இதற்காக கர்ப்பமான பின்னர் மட்டும் பெண்ணை அதிக கவனமாக பாதுகாத்துப் பிரயோசனம் இல்லை. ஆரம்ப முதலே சரியான விகிதத்தில் தசைநார்கள் (muscles) கொழுப்புச் சத்துக்கள் உள்ள பெண்ணிடமிருந்து கர்ப்ப முற்றிருக்கும் போது வளரும் குழந்தைக்குத் தேவையான புரதச் சத்து சரியான விகிதத்தில் (Essential Aminoacids) கிடைக்கிறது. அதைப் போலவே கொழுப்பும் (Fatty acids) கிடைப்பதால் நரம்பு மண்டலம், தசை மண்டலம் போன்றவை பாங்காக உருவாகின்றன.

(இந்தச் சமயத்தில் ஒன்று நமக்கு நினைவுக்கு வர வேண்டும். பொதுவாக பெண் குழந்தை என்றாலே சரியாக ஊட்டச்சத்துள்ள உணவைத் தராமல் ஆணை மட்டுமே போஷித்து வளர்ப்பது என்பது இன்னும் பல இடங்களில் இருக்கிறது. பெண் சிறு வயதிலிருந்தே போஷாக்கோடு வளர்க்கப்பட்டால் தான் அவளால் ஆரோக்கியமான குழந்தையை எதிர்காலத்தில் பெற முடியும் என்பதை உணர வேண்டும். பெண்கள் தினம் கொண்டாடப்படும் இந்த மாதத்தில் இதை அரசாங்க அளவிலும் போதிக்க வேண்டும்.)

'பெண்கள் ஒல்லியாக இருந்தாலே அழகு' என்ற எண்ணம், மருத்துவ ரீதியாகவும் தவறான ஒன்றே. ஒல்லியான பெண்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கும் இன்சுலின் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகமாக உள்ளது. (இன்சுலின் எதிர்ப்பு சக்தி ஒரு விபரம் : சாதாரணமாக எதிர்ப்பு சக்தி அதிகம் என்றால் பலம் அதிகம், உடலுக்கு நல்லது என்பதுதான் பொருள். ஆனால் இன்சுலின் ஹார்மோனுக்கு எதிர்ப்பு சக்தி உடலில் ஏற்பட்டால் சாதாரண மனிதரை விட அதிகமான இன்சுலின் இருந்தால்தான் குளுகோஸ் உடலில் உபயோகப்படுத்தப்படும். எத்தனை நாள்தான் பான்கிரியாஸ் அதிக உற்பத்தி செய்ய முடியும். கடைசியில் பான்கிரியாஸ் வேலைத் திறன் குறைகிறது. இன்சுலின் உற்பத்தி குறைகிறது. உடலில் சர்க்கரை தேங்கி விடும். டயாபடீஸ் தோன்றுகிறது. இவர்கட்குத் தேவையை விட மிக அதிகமாக இன்சுலின் ஊசியும் தேவைப்படுகிறது.) அதற்காக குண்டுப் பெண்ணாகவும் இருக்கக் கூடாது. குண்டுப் பெண்ணின் குழந்தைக்கு பான்கிரியாஸ் (Pancreas) வேலைத் திறன் குறைவாக இருக்க வாய்ப்பு உள்ளது.

சில மனநலக் கோளாறுகள் (Schizophrenia) வயதான காலத்தில் ஏற்படும் Osteoporosis போன்றவையெல்லாம் கூட தாயின் கர்ப்பகால ஊட்டத்தைப் பொறுத்து இருக்கலாம் என்று தோன்றுகிறது. ஆராய்ச்சிகளும் தொடருகின்றன.

வாடகைத் தாய் முறையில் உருவாக்கப்பட்டு குழந்தைகளின் ஆரோக்கியம் கருவினை ஏற்றுள்ள தாயின் உடல் வாகுக்கு ஏற்பவே வளருவதை கடந்த பத்து ஆண்டுகளில் பார்த்துள்ளோம்.

குழந்தையை ஏற்றுக் கொள்ளும் தாயின் கருப்பையின் வளர்ச்சி, தாயின் இரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை, புரதச் சத்து, கொழுப்பு இவற்றின் அளவு தாயின் உடல் வளர்ச்சி இவற்றிற்கு ஏற்ப குழந்தையும் வளருகிறது. இதனால் இரண்டு தாய்களின் (மரபணு தாய், வளர்ப்புத் தாய்) தன்மைக்கு ஏற்ப வளருவதால் அடுத்த சில ஆண்டுகளுக்கு இந்தக் குழந்தைகளின் மூலம் நாம் புதுப்புது நோய்களையோ, நோயின் மாற்றங்களையோ சந்திக்க வேண்டியிருக்கலாம்.



இண்டர்நெட்டில் வேலை ரெடியா?



இண்டர்நெட் மூலம் உலகமெங்கும் நம்மால் இருந்த இடத்திலிருந்தே வேலை பார்க்கலாம் என்று சென்ற இதழில் வெளியிட்டிருந்தோம். இண்டர்நெட்டினை இன்னும் மிகவும் பயனுள்ள விஷயமாக மாற்றலாம்; அதுவும் மக்கள் தொகை அதிகமுள்ள நம் நாட்டின் அறிவு மூலம் உலக அரங்கின் அத்தனை அசைவுகளையும் நம்மால் தெரிந்து கொள்ள முடியும். இப்படி இண்டர் நெட் மூலம் வேலை வாய்ப்புகளும் நாளுக்கு நாள் விரிந்து கொண்டே தான் செல்கிறது.

இதைப் பற்றி விரிவாக இங்கு கூறுகிறார் — அண்ணா பல்கலைக் கழகத்தின் தொழிற்கல்வி வளர்ச்சி மையத்தின் இயக்குநர் (Director, Centre for Professional Development Education) டாக்டர் திரு கே. உதயகுமார்.

"தாராளமயமாக்கல் கொள்கை" யினால் இன்று இந்தியா உலக அரங்கில் ஒரு முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. நிறைய வெளிநாட்டு நிறுவனங்கள் நம் நாட்டில் முதலீடு செய்ய முனைப்புடன் செயல்பட்டு வருகின்றனர். இவையெல்லாம் இக்கால இளைஞர்களுக்கு ஒரு வரப்பிரசாதமே.

இப்படி வெளிநாட்டுடன் இணைந்து செயல்படும் நிறுவனங்களில் வர்த்தக ரீதியாக ஏற்படும் சிக்கல்கள், குழப்பங்கள் என்று நிறை இருக்கும். இதற்கு வர்த்தகத்துறை, சட்டங்கள் படித் வர்களைத்தான் வேலைக்கு நியமிப்பார்கள். இன்ஸ் டிட்யூட் ஆஃப் ஃபாரின் டிரேட், பிஸினெஸ் லாஸ் போன் வற்றை எடுத்துப் படிக்கலாம்.

இதைத் தவிர பெண்களுக்கு மிகச் சுலபமான வேல என்று சொன்னால் 'மொழி பெயர்ப்பு'.

இப்படி வெளிநாட்டுடன் கொலாபரேஷன் மூல தொடங்கப்படும் கம்பெனிகளில் மொழி பெயர்ப்புக் நிறைய டிமாண்ட் உள்ளது. இப்ப ஜெர்மன் மொழி எடுத்து கிட்டீங்கன்னா ஒரு பக்கத்திற்கு 250 ரூபாய் சம்பாதிக்கறாங்

உட்கார்ந்த இடத்திலேர்ந்து பார்க்கற ரொம்ப சுலபமான வேலை. இதையே 'நெட்' மூலமா கவும் பண்ணலாம்.

அப்புறம், கிராபிக்ஸ், ஃபேஷன் டெக்னாலஜி, விஷ்வல் கம்யூனிகேஷன்ஸ் போன்ற துறைகளிலும் நிறைய வாய்ப்புகள் இருக்கு.

எந்தப் படிப்பையும் முக்கியமில்லை என்று ஒதுக்கிவிட முடியாது. எதை எடுத்துப் படித்தாலும் அதை எவ்வளவு தூரம் நாம் ஆர்வமாகப் படித்து, பயன்படுத்திக் கொள்கிறோம் என்பதுதான் முக்கியம். இண்டர்நெட்டை



சும்மா 'சாட்' பண்ணுவதற்கு மட்டும் உபயோகிக்காமல் இந்த மாதிரி படிப்பு விஷயங்களுக்கு உபயோகிக்கலாம்.

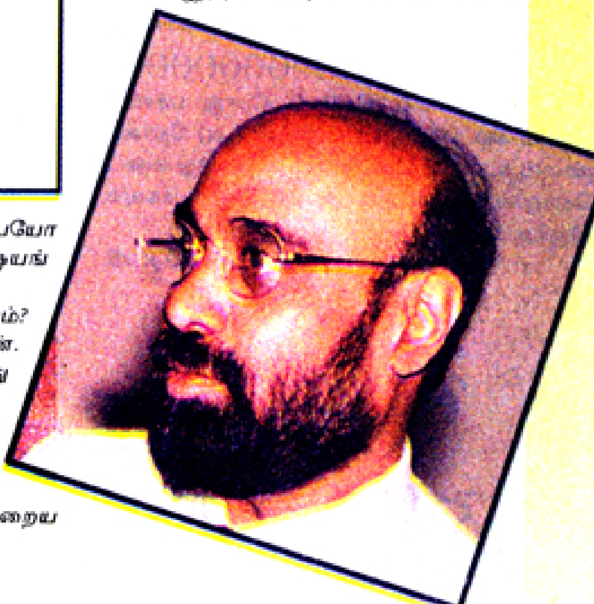
சாட் எதுக்காக பண்ண வேண்டும்? 'எக்ஸ்சேன்ஜ் ஆஃப் நாலேட்ஜ்'க்குத்தான். நமக்குத் தெரியாததைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்வதற்கு, கலாச்சாரத்தை பரிமாறிக் கொள்வதற்கு. இதை விட்டு விட்டு சும்மா வெட்டிக் கதையடிப்பது வீண் பொழுது போக்கு.

'நெட்'டில் பாட சம்பந்தமாக நிறைய விஷயங்கள் இருக்கின்றன. பெற்றோர்கள் கூட, தன் மகனோ/மகளோ 'இந்தக் காலேஜில்தான் படிப்பேன், இந்தப் படிப்புதான் படிப்பேன், இதுதான் பெஸ்ட்' அப்படின்னு சொல்லும் பொழுது 'நாலு பேர்கிட்ட விசாரிச்சுட்டுதான் சேர்ப்பேன்'னு அடம்பிடிக்காம பிள்ளைங்க சொல்ற விஷயம் எவ்வளவு தூரம் உண்மைங்கறத இண்டர்நெட் மூலம் தெரிஞ்சுக்கலாம், யாருடைய உதவியுமில்லாம.

இளைஞர்களுக்கு நான் ஒன்று சொல்ல விரும்புகிறேன். இப்பொழுதெல்லாம் மூலைக்கு மூலை 'பிரௌஸிங் சென்டர்' முளைத்து விட்டது. ஏன்னா, இதை ஆரம்பிக்கறதுக்கு லைசன்ஸ் தேவையில்லை. ஆனா, இவற்றைக் கட்டுப்படுத்த பார்லிமெண்ட்டில் 'சைபர் லாஸ்' விதியின் கீழ் திருத்தம் கொண்டு வர ஏற்பாடுகள் நடந்து கொண்டிருக்கின்றன.

முதலில் ஒரு சென்டரை தேர்ந்தெடுக்கும் பொழுது அது அமைந்திருக்கும் இடத்தைப் பார்க்க வேண்டும். பக்கத்தில் கடைகளோ, வீடுகளோ இருக்கிறதா என்று கவனிக்க வேண்டும். ஆள் அரவமில்லாத இடத்தில் ஒரு வீட்டு மாடியில் இருக்கு என்றால் அங்கு போவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். முக்கியமாக பெண்கள் ப்ரெண்ட்ஸுடன் சேர்ந்து செல்ல வேண்டும். பணமும் மிச்சமாகும், பயமும் இல்லாமல் இருக்கலாம்.

வீட்டிலிருக்கும் பெண்மணிகள் கூட இந்த மாதிரி ப்ரௌஸிங்



சென்டர் ஆரம்பிக்கலாம். இது ஒரு நல்ல பிஸினெஸ். பெண்கள் நடத்துகிறார்களென்றால் நிறைய கல்லூரி மாணவிகள் நம்பிக்கையுடன் வருவார்கள்.

பெண்கள் இண்டர்நெட்டில் முக்கியமாகப் பார்க்க வேண்டியது 'ஹெல்த்' சைட். இதில் ஒவ்வொரு வியாதிகள் பற்றியும், மாத்திரை, மருந்துகள் பற்றியும் விலாவாரியாகக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. டாக்டர்கள் தரும் பிரிஸ்க்ரிப்ஷனைப் பார்த்து விழித்துக் கொண்டிருக்காமல் அது என்ன என்று அழகாக 'நெட்டில்' பார்த்துத் தெரிந்து கொள்ளலாம். இப்பொழுது ஆன் லைன் கன்சல்டேஷனே வந்து விட்டது. இது நேரிடையான சிகிச்சை போல பயன் இருக்காது என்றாலும் பல மருத்துவர்களின் ஆலோசனைகளை பெற வழிவகுக்கும்.

இன்னொரு ரொம்பப் பயனுள்ள விஷயம் - 'பர்சேஸிங்' சைட். இதில் ஒரு பொருளோட விலை, தரம் போன்றவற்றை தெரிந்து கொள்ளலாம். நாம் கடைகளில் சென்று வாங்கும் பொழுது அந்தப் பொருளுக்குரிய விலைக்கு மேல் அதிகமாகக் கொடுத்து ஏமாற வேண்டியதில்லை. ஈ. காமர்ஸ் மூலம் நெட்டிலேயே பொருள்களை வாங்கிக் கொள்ளலாம். இதில் உத்திரவாதம் அதிகம். ஏனென்றால் இவையெல்லாம் சைபர் விதிகளுக்கு உட்பட்டது. சர்டிபிகேட்டுடன் உங்கள் வீட்டுக்குப் பொருட்கள் வந்து விடும்.

இன்னும் கொஞ்ச நாட்களில் கேபிளிலேயே இண்டர்நெட்டை கொண்டு வரப் போகிறார்கள். அப்பொழுது இன்னும் சௌகரியமாகிவிடும். ஆனால் இதில் இன்னொரு விஷயம் கவனிக்க வேண்டும். எப்பொழுதும் சினிமா, அரட்டை என்று இருந்து விட வாய்ப்பும் அதிகம். ஸோ, நமக்குப் பயனுள்ளவை எது என்று கவனித்தோமானால் 'இண்டர்நெட்' ஒரு சக்திவாய்ந்த அமைப்பு தான்.

நம்முடைய படிப்பு, விருப்பம் இவற்றை நெட்டில் போட்டு விட்டால் அதற்கேற்ற 'ஹோம் ஜாப்'களை நிறைய கம்பெனிகள் தர முன்வருகிறது. எந்த விஷயமானாலும் அதை 'நெட்'டில் போட்டுவிட வேண்டும். ஒரு நபர், ஒரு வீடு, ஒரு நாடு என்று முடங்கிவிடாமல் உலகம் முழுக்க 'இண்டர்நெட்' மூலம் விஷயங்களைப் பரிமாறிக் கொள்ளலாம்.

ஏன் சொல்கிறேனென்றால் இந்தியா ஒரு பழம் பெரும்நாடு. நம்முடைய கலைகள், கலாச்சாரங்கள் இவையெல்லாம் எல்லா நாட்டு மக்களாலும் புகழப்படுகிறது. ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகிறது.

பஞ்சாபில் ஒரு கிராமத்தில் ரோட்டோரத்தில் ஒரு பெண்மணி ஆடைகளுக்குக் கண்ணாடிகள் வைத்து டிசைன் செய்து கொண்டிருந்ததை அவ்வழியே சென்று கொண்டிருந்த இரண்டு வெளி நாட்டவர்கள் பார்த்து விட்டு அவ்விஷயத்தை 'நெட்'டில் போட அந்தப் பெண்மணிக்கு ஒரு மில்லியன் டாலருக்கு ஆர்டர்கள் குவிந்து விட்டதாம். அந்தப் பெண்மணி இந்தப் பணத்தைத் தன் கிராமத்திற்குக் குடிநீர் வரவழைக்க செலவழிக்கப் போவதாக அறிவித்துள்ளார்.

'இண்டர்நெட்' மூலம் கலாச்சார சீரழிவு என்பதை என்னால் ஏற்றுக் கொள்ள முடியாது. நம்முடைய கலாச்சாரம் பண்பாடு இவையெல்லாம் நம் ரத்தத்தில் ஊறியவை. இவைகளை எந்த நாட்டவராலும் அழிக்க முடியாது. இப்ப ஒரு இளைஞனை எடுத்துக் கொண்டால் 18 லிருந்து 25 வயது வரை பார்ட்டி, ப்ரெண்ட்ஸ் என்று ஜாலியாக இருப்பான். அதற்கப்புறம் தன் குடும்பம், வேலை, தன் குழந்தைகள் என்று தன்னுடைய முன்னோர்கள் எப்படி வாழ்க்கை நடத்தினார்களோ அதையேதான் பின்பற்றுவான்.

இன்றைய இளைஞர்கள் தாங்கள் செய்யும் செயல்களை உணர்ந்துதான் செய்கிறார்கள். எது சரி, தவறு என்று தெரிந்து வைத்திருக்கிறார்கள். எத்தனைதான் வெளிநாடு சென்று சம்பாதித்தாலும் இங்கு வந்துதான் மாப்பிள்ளை/பெண் பார்த்து கல்யாணம் செய்து கொள்கிறார்கள். அங்கு போய் செட்டிலானாலும் நம் பண்பாடு மாறாமல்தான் வாழ்க்கை நடத்துகிறார்கள்.

இன்றைக்கு இளைய சமுதாயத்திற்கு ரொம்ப தேவையான ஒன்று 'முடிவு எடுக்கும் திறமை'. எந்த விஷயமானாலும், வாழ்க்கையானாலும், கல்வியானாலும், அலசி ஆராய்ந்து நல்ல முடிவு எடுக்கத் தெரிந்தால் அவர்கள் உலகையே வெல்லலாம்.

பேட்டி : **காவ்யா**

உளுந்து வடை செய்யும் போது பச்சரிசி மாவை கலப்பதற்கு பதில் இட்லி (அ) தோசை மாவை உளுந்து வடை மாவுடன் கலந்து வடை செய்தால் மிகவும் நன்றாகவும் மிருதுவாகவும் இருக்கும்.

- ஆர். கலைச்செல்வி



வயதானால் மறந்து போவது ஏன்?

திடீரென்று மறந்து போவது ஒரு வாக்கியத்தைத் தொடங்கி விட்டு அதை முடிக்க முடியாமல் திகைப்பது. எதிரே வரும் நண்பனின் முகம் மிகவும் பரிச்சயமானதாக இருந்தாலும் அவனைப் பற்றிய சில விவரங்கள் மறந்து போவது போன்ற விளைவுகள் எதிர்பாராத சமயத்தில் ஏற்பட்டுப் பல பெண்களைச் சங்கடத்துக்குள்ளாக்குகிறது.

முதுமை காரணமாக இது ஏற்படுவது சகஜம். ஆனால் மாதவிலக்கு நிற்கிற கால கட்டத்தில் சில பெண்களுக்கு இது ஏற்படுவதற்கு அவர்களுடைய உடலில்



லெகு காலமாகவே
ட்ரோஜன் (Estrogen)
ற ஹார்மோன் பெண்
ன் உடலில் ஏற்படுத்து
விளைவுகள் ஒவ்வொன்
க் கண்டு பிடிக்கப்பட்டு
கின்றன. அது இதய
ய், ஆஸ்டியோ போர
என்னும் எலும்புத்
வு போன்ற கோளாறு
வராமல் தடுக்கிறது.
ால் அது சில வகைப்
ு நோய்கள் வரக் கூடிய
ப்புகளை அதிகரிக்
ம் செய்கிறது.
அண்மைக் காலத்தில்
ப்பப்பட்ட ஆய்வுகள்
ளையின் இயல்பான
பல்பாடுகளையும் ஈஸ்ட்
ரஜன் மாற்றியமைக்க
யும் எனக் காட்டுகின்
. சுயானுபவத்தின்
ம் அறிவு பெறும் திற
க்கு ஈஸ்ட்ரோஜன் அத்
யசியமானதாகக் கண்
யப்பட்டுள்ளது.
பெண்களின் உடலில்
ட்ரோஜன் அளவு குறை
போது அவர்களது
பக சக்தி குறையத்
ாடங்குகிறது. மாத
க்கு நிற்கிற கால
டத்தில் பெண்
ின் உடலில்
ஸ் ட்

ரோஜன் அளவு விரைவாக வீழ்ச்சியடையும். அந்தக் காலத்தில் பெண்கள் திடீரென்று மறதி அதிகமாகி விட்டதைக் கண்டு குழம்புவார்கள்.

மூளையிலுள்ள ஹிப்போ காம்பஸ் (hippocampus) என்ற பகுதி நினைவுத் திறன், புதிய விஷயங்களைக் கற்றுக் கொள்ளும் திறமை ஆகியவற்றுக்குப் பொறுப்பு வகிக்கிறது. அதில் ஈஸ்ட்ரோஜனை உட்கவரும் ஏற்பிகள் ஏராளமாக உள்ளன. சிந்தனை, நினைவாற்றல், கவனம் குவித்தல், ஞாபகத் திறன், தகவல் சேமிப்பு, தகவல் மீட்பு, தகவல்களை அலசிப் பகுப்பாய்வு செய்தல் போன்ற பணிகளைச் செய்கிற மூளைக் கூறுகளிலும் ஈஸ்ட்ரோஜன் ஏற்பிகள் நிறையக் காணப்படுகின்றன. எனவே அவையும் ஈஸ்ட்ரோஜன் பற்றாக்குறையால பாதிக்கப்படும்.

சரளமாகப் பேசிக் கொண்டிருக்கிற நேரத்தில் ஒரு பெயர்



வெண்டைக்காயை கழுவி விட்டு நீள வாக்கில் இரண்டாக வெட்டி சிறிது எண்ணெய் விட்டு வாணலியில் மிளகுத் தூள், உப்புத் தூளுடன் fry செய்தால், 'French fry' போல் அருமையாக இருக்கும். குழந்தைகளுக்கு 'டொமெட்டோ சாஸ்' ஊற்றிக் கொடுத்தால் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

– யமுனா சீனிவாசன்

ஈஸ்ட்ரோஜன் அளவு குறைவதாக இருக்கலாம் என்று தோன்றுகிறது. அந்த விளைவு மாத விலக்கு நிற்பதற்குச் சில வருடங்களுக்கு முன்பே தோன்றத் தொடங்கி விடுகிறது. சரித்திரப் பாடப் பேராசிரியை முகலாயர் வரலாற்றில் பாடம் நடத்தும் போது விரிவுரையாற்றிக் கொண்டேயிருக்கையில் "ஹுமாயூன் இறந்த பிறகு அவருடைய மகனான, "மகனான.... வந்து" என்று தடுமாறுகிறார். கோர்ட்டில் வாதாடிக் கொண்டிருக்கிற பெண் வக்கீல் சட்டப் பிரிவின் எண்ணை மறந்து போகிறார். இதெல்லாம் பெண்களுக்குப் பெரிய மன அதிர்ச்சியை உண்டாக்கும்.

இந்தக் கோளாறைக் கண்டு பிடிப்பதற்கு மருத்துவர் சரியான கேள்விகளைக் கேட்பது இன்றியமையாதது. ஏனெனில் மாத விலக்கு முழுமையாக நிற்காத போதே இந்தக் கோளாறு வெளிப்படத் தொடங்கி விடுகிறது. எனவே அது மாத விலக்கு நிற்கப் போவதால் ஏற்பட்ட விளைவு என்பதை உணர வேண்டும்.

எலும்பு அடர்த்தி, ரத்தக் கொழுப்பு அளவு ஆகியவற்றைக் கண்டு பிடித்துத்தான் ஈஸ்ட்ரோஜன் வீழ்ச்சியை மருத்துவர்கள் கண்டு பிடிக்கிறார்கள். உளவியல் சோதனைகளின் மூலம் ஞாபக மறதி போன்ற அடையாளங்களைக் கண்டு பிடிப்பதன் மூலமும் ஈஸ்ட்ரோஜன் வீழ்ச்சியை ஊகிக்கலாம்.

மூளை வளரும்...

நெடுங்காலமாகவே ஒரு குறிப்பிட்ட வயதுக்கு மேல் மூளையில் வளர்ச்சி ஏற்படாது எனவும் செல்கள் சிதைவதுதான் நிகழும் எனவும் நம்பப்பட்டு வந்தது. ஆனால் 1990க்குப் பிறகு செய்யப்பட்ட ஆய்வுகள் பெரியவர்களுடைய மூளையின் ரசாயனத் தன்மையிலும் வடிவத்திலும் அளவிலும் மாற்றங்களை ஏற்படுத்த முடியும் என்று காட்டின. ஈஸ்ட்ரோஜனின் அளவுகளை அதிகப்படுத்தி ஹிப்போ காம்பஸ் பகுதியின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்த முடிந்தது. ஈஸ்ட்ரோஜனை உட்புகுத்திய 72 மணி நேரத்துக்குள்ளாகவே ஹிப்போ காம்பசில் பல புதிய நரம்பிணைப்புகள் தோன்றி விடுகின்றன.

ஈஸ்ட்ரோஜன் அசிட்டைல் கோலீன் என்ற நரம்புச் செய்தி கடத்தியை ஒழுங்குபடுத்துகிறது. சிரடோனின், டோப்பாமைன் போன்ற மற்ற நரம்புச் செய்தி கடத்திகளின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது. கவலை, மனத் தொய்வு போன்ற உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்துகிற அமைப்புகள் ஈஸ்ட்ரோஜன் அளவைச் சார்ந்தே செயல்படுகின்றன. கை, கால் அசைப்பு, நடமாட்டம் ஆகியவை முதல் மன நிலை வரையான அம்சங்கள் ஈஸ்ட்ரோஜனின் ஏற்ற இறக்கங்களால் பாதிப்புக்குள்ளாகின்றன.

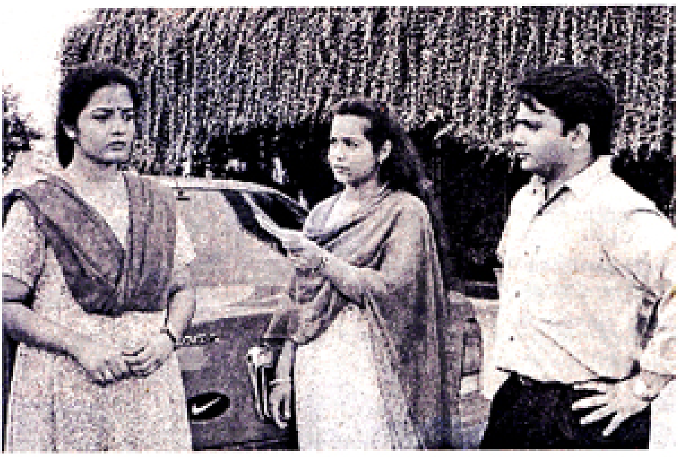
ஈஸ்ட்ரோஜன் பற்றாக்குறையை ஈடுகட்டி விட்டால் ஞாபக சக்தி, சிந்தனைத் திறன் ஆகியவற்றில் நல்ல அபிவிருத்தி தென்படுவதை நடுத்தர வயதுப் பெண்களிடம் காண முடிகிறது. மாதவிலக்கு நிற்கப் போவதற்கு முந்திய சில ஆண்டுகளில் அல்லது முட்டையகம் நீக்கப்பட்ட பிறகு ஈஸ்ட்ரோஜன் வீழ்ச்சி ஏற்படுவதால் பெண்கள் சாவியை எங்கே வைத்தோம்? டெலிபோன் நம்பர் என்ன? அடுத்த வீட்டுக்காரியின் பெயர் என்ன என்றெல்லாம் குழம்பத் தொடங்குவார்கள். அவர்களுக்கு ஈஸ்ட்ரோஜன் இட்டு நிரப்பும் சிகிச்சையளித்த பின் அவர்களுடைய குறுகிய கால, நீண்ட கால நினைவுத் திறன்கள் கணிசமாக மேம்படுகின்றன.

மார்பகப் புற்று நோய் வரக்கூடிய வாய்ப்புகளிருப்பவர்களுக்கு ஈஸ்ட்ரோஜன் இட்டு நிரப்பல் சிகிச்சை தவிர்க்கப்பட வேண்டும் என்று புற்று நோய் நிபுணர்கள் எச்சரிக்கை விடுத்திருக்கிறார்கள்.

— கே.என். ராமசந்திரன்

கே. பாலச்சந்தர் வழங்கும்

ஊஞ்சல்



பைரவியும் விஷ்ணுவும் எதிரெதிர் வீட்டில் வசிப்பவர்கள். இரண்டு குடும்பங்களும் நல்ல நட்பு. விதவைத் தாயுடன் வசிக்கும் விஷ்ணு ஏர் இந்தியாவின் உயர் அதிகாரி. பைரவியோ மத்திய குடும்பத்தைச் சேர்ந்த டைப்பிஸ்டாக பணிபுரிபவள். அவளை விட குறைவாக சம்பாதிக்கும் தந்தையும், 12 வயதில் ஒரு தம்பியும். பைரவி விஷ்ணுவை மனதாரக் காதலிக்கிறாள். ஆனால் விஷ்ணுவோ, பாடகியான பல்லவியை பெற்றோர் சம்மதத்துடன் காதலித்து நிச்சயதார்த்தமும் நடக்கிறது.

பைரவிக்கு அதிர்ச்சி! விஷ்ணுவை எக்காரணத்திற்காகவும் இழக்கத் தயாராயில்லை அவள்! ஒரு முடிவுக்கு வருகிறாள் – உடனே பல்லவியுடன் நெருங்கிப் பழகி அவளுடைய தீவிர நட்புக்கு ஆளாகிறாள்! இப்பொழுது தன்னுடைய திட்டத்தை செயல்படுத்த தொடங்குகிறாள். பல்லவியையும், விஷ்ணுவையும் பிரிப்பதற்கு!

அநாமதேய கடிதங்கள், நம்பக்கூடிய கிசுகிசு, விஷ்ணுவின் பேச்சுக்கள் அடங்கிய குறிப்பிட்ட கேசட் – இது போல எத்தனையோ முயற்சிகள் மூலம் அவள் விஷ்ணுவை பல்லவியிடமிருந்து பிரிக்க பார்க்கிறாள். ஏனென்றால் அவள் எக்காரணத்திற்காகவும் விஷ்ணுவை இழக்கத் தயாராயில்லை!

ஆனால் பைரவியின் ஒவ்வொரு முயற்சியும் முறியடிக்கப்படுகிறது! யாரால்?

அவள் விஷ்ணுவை அடைந்தாளா? அல்லது விஷ்ணு தடைகளைத் தாண்டி பல்லவியை மணந்தானா?

விஷ்ணுவை யார் அடைந்தார்கள்?

இந்த இழையில்தான் கதையின் ஓட்டம்! விறுவிறுப்பு!
இது ஒரு இளமையான சங்கீதக் காதல் கதை!
காணத் தவறாதீர்கள்! உங்கள் விஜய் டிவியில்!

கதை, திரைக்கதை & வசனம் : தேவிபாலா

இயக்கம் : சுந்தர் கே. விஜயன்

நடிகர்கள் : எஸ்.பி.பி., சரண், ஷாலினி & ஸ்ரீதுர்கா.

vijay

விஜய் டி.வியில் ஒவ்வொரு செவ்வாய்க்கிழமையும் இரவு 8.30 மணிக்கு

- ADVT -

அண்ணி

அலுவலகத்திலிருந்து வந்த அருணா, முகம் கழுவிக் கொண்டு வந்து நேரே டி.வி. முன் அமர்ந்தாள். சூடாக பஜ்ஜியும், காப்பியும் கொண்டு வந்து அவளிடம் கொடுத்தாள் அண்ணி மீனா. மூன்று வயது ரமேஷ் நர்ஸரி ரைம்ஸ் சொல்லியவாறே பொம்மைகளுடன் விளையாடிக் கொண்டிருக்க, தூளியில் உறங்கிக் கொண்டிருந்த குழந்தை ரம்யா, லேசாக சிணுங்கினாள்.

அந்த வீட்டில் இயந்திர கதியில் நடக்கும் வாழ்க்கை என்னும் நாடகத்தின் மாலைக் காட்சிதான் இது! தினந்தோறும் இதே காட்சிதான்! சிற்றுண்டியைச் சுவைத்தவாறே டி.வி. ரிமோட்டை தட்டிவிட்டு அதில் மூழ்கிவிடுவாள் அருணா. குழந்தைகளை கொஞ்சுவதோ, அண்ணியுடன் அளவளாவுவதோ, ஊஹூம்! மருமகள் என்பவள் ஏதோ அடுப்படியில் வேகவும், தங்களுக்கு சிசுருஷை செய்யவுமே வந்தவளாகத்தான் அந்த வீட்டிலிருப்பவர்கள் அனைவருமே கருதினார்கள்.

மீனாவின் கணவன் ராகவன், நல்லவன் தான், ஆனால் அவன் இப்போது இங்கு இல்லை. கடந்த மாதம்தான் கண்டிஷனல் டிரான்ஸ்ஃபரில் டில்லிக்கு மாற்றலாகிச் சென்றான். மனைவியையும் குழந்தைகளையும் பிரிந்து செல்வது வேதனையாகத்தான் இருந்தது அவனுக்கு.

"அஞ்சு வருஷம் பல்லைக் கடிச்சுக்கோ மீனா; அதுக்குள்ளே அருணாவுக்கு ஒரு நல்ல அலையன்ஸ் அமைஞ்சுடும். ரமேஷை இப்போதான் நல்ல ஸ்கூல்ல சேர்த்திருக்கோம். டிஸ்டர்ப் பண்ண வேண்டாம், அதோட அம்மா அப்பாவுக்கும் வயசாச்சு, நான்தானே ஒரே பிள்ளை, அவங்களை கவனிச்சுக்கறது நம்ம கடமை இல்லையா?"

போகும்போது ராகவன் மீனாவின் கைகளை பிடித்துக் கொண்டு சொன்ன அந்த வார்த்தைகளும், இப்போது அவனிடமிருந்து வரும் கடிதங்களுமே அவளுக்கு இருக்கும் ஒரே ஆறுதலான விஷயம்.

மாமியார் அன்றாடம் மாலையில் கோவிலுக்குச் சென்று விடுவார். அங்கு வரும் ஏனைய மாமியார்கள் தங்கள் மருமகள்களைப் பற்றி கூறும் பொல்லாப்பும், யார் வீட்டில் எவ்வளவு சீர் செய்தார்கள், எப்படி கல்யாணம், சீமந்தம், தீபாவளி, எக்ஸ்ட்ரா எக்ஸ்ட்ரா கொண்டாடினார்கள் என்று அவர்களிடத்தில் கேட்டு வருவதும்தான் அவரது அன்றாட டியூட்டி, பொழுது போக்கு, எல்லாம். அவருக்கிருக்கும் உடல் உபாதைக்குக் கிடைக்கும் டானிக்கும் அதுவே.

வீட்டிற்கு வந்தால், "மீனா அந்த எண்ணெய் பாட்டிலை கொஞ்சம் கொண்டு

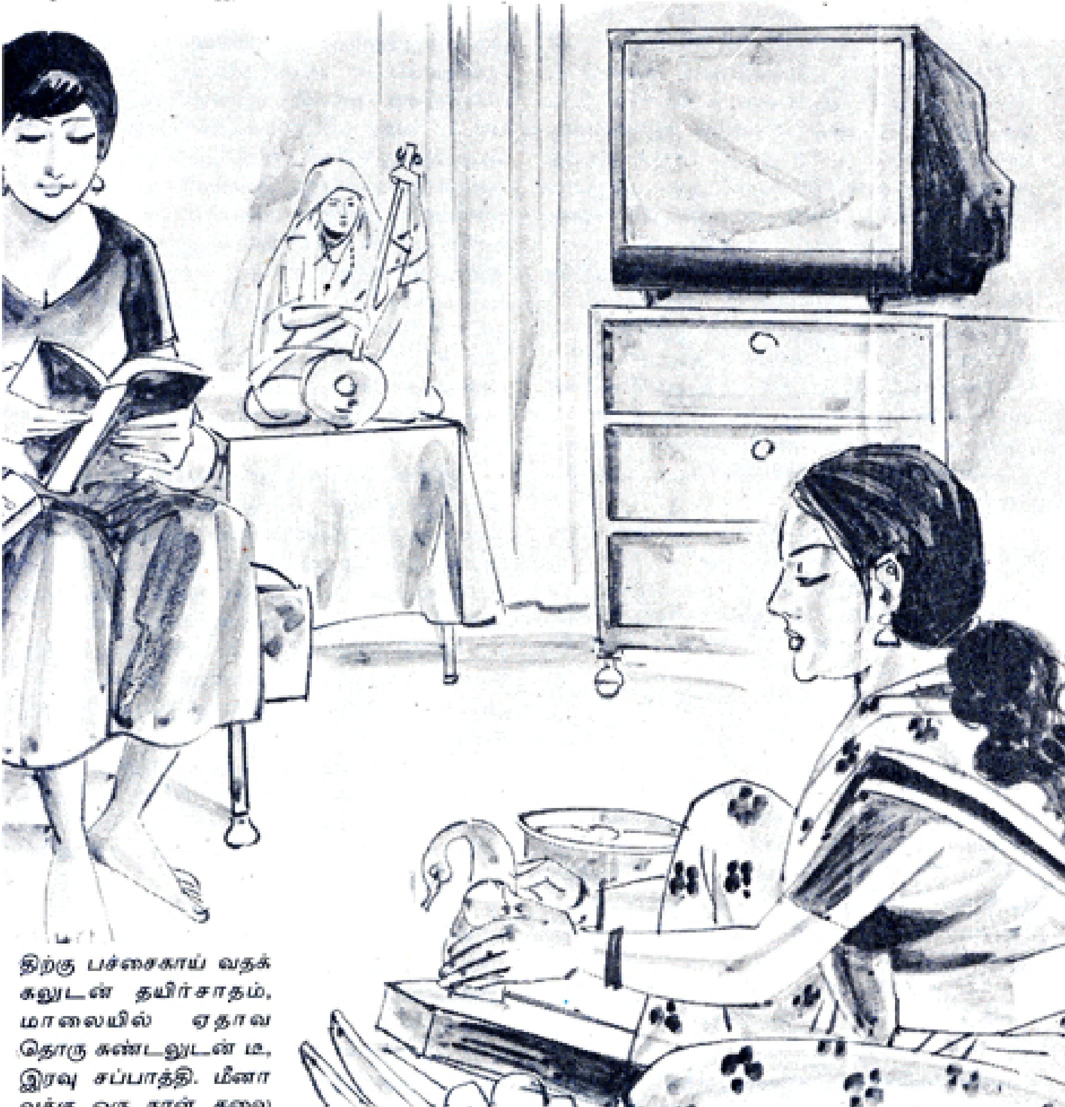


வாம்மா... அ....ப்....பா! இங்கே இருக்கற கோவிலுக்குப் போய் வரதுக்குள்ளே கால் என்னமா வலிக்கறது," என்று சொல்லி மீனாவை உருவி விடச் சொல்லுவார். அவர் மருமகளிடம் சகஜமாகப் பேசியதாக சரித்திரம் கிடையாது.

"உங்க அண்ணா துபாயிலேந்து என்ன கொண்டு வந்தான்? உங்க அண்ணிக்கு தலை பிரசவத்துக்கு நல்லா செஞ்சிருப்பாங்களே ஹூம் சம்பந்திங்கன்னா அப்படி இருக்கணும்," என்று சொல்லி நீண்ட பெருமூச்சு விடுவார். இல்லாவிட்டால், கோவிலில் தன்னுடைய சகபாடிகள் சொன்ன 'பொன் மொழிகளை' ஏதோ சரித்திர முக்கியத்துவம் வாய்ந்த செய்தியைப் போல் எடுத்து விடுவார். பிறகு அவரும் டி.வி. பார்க்க உட்கார்ந்து விடுவார். ராகவன்

சொன்னது போல் பல்லைக் கடித்துக் கொண்டு தன் வேலையைச் செய்வாள் மீனா.

மாமனார் பொல்லாதவர் இல்லைதான், ஆனால் அவரது உணவு முறை கட்டுப்பாடானது. காலையில் இட்லி, ராகி கஞ்சி, மதியத்



திற்கு பச்சைகாய் வதக்கலுடன் தயிர்சாதம், மாலையில் ஏதாவதொரு கண்டலுடன் டீ, இரவு சப்பாத்தி. மீனாவுக்கு ஒரு நாள் தலைவலி என்றால் கூட இந்த ரொட்டீனில் மாற்றம் கூடாது.

இரண்டு குழந்தைகளுடன் கஷ்டப்பட்டு வீட்டு வேலைகள் அனைத்தையும் செய்யும் அவளுக்கு யாரும் உதவத்தான் மாட்டார்கள், அன்புடன் பேசிப்பழகவுமா கூடாது? பெரியவர்களைக் கூட, வயதானவர்கள் அப்படித்தான் இருப்பார்கள் என்று விட்டு விடலாம். அருணாவுக்கு என்ன? அண்ணி என்றால் அந்நியமா?

ராகவனுக்கும் அவளுக்கும் வயது வித்தியாசம் சற்று அதிகம்தான். நடுவில் இரண்டு பிறந்து இறந்தபின் தங்கியதால் இவள் வீட்டில் செல்ல ராணிதான். ஆனால் மீனாவுக்கும் அவளுக்கும் வயது வித்தியாசம் அதிகமில்லை; அட! அப்படியே இருந்தாலும்தான் என்ன? மனதில் அன்னியோன்யமும் தோழமை உணர்வுமிருந்தால் வயது ஒரு தடைக்கல்லா என்ன? அவன் மட்டும் அன்புடன் பழகினால்

சாந்தா ராமசாமி

எப்படிப்பட்ட வேலையையும் ஊதித் தள்ளி விடுவாளே மீனா.

காலையில் ஐந்து மணிக்கு எழுந்து பம்பரமாய் சுழன்றால்தான் அனைவரையும் எட்டு மணிக்குள் பாக் பண்ண முடியும். அருணாவுக்கு மதியத்திற்கு ஏதாவது புதிய அயிட்டம் கண்டிப்பாக வேண்டும். ஃப்ரெண்ட்ஸுடன் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டுமாம். மாலையில் வெறும் காப்பி குடிக்க மாட்டாள். கொறிப்பதற்கு ஏதாவதொன்று வேண்டும். ஆளுக்கொரு அயிட்டமாகப் பார்த்துப் பார்த்துச் செய்து கைக் குழந்தையையும் கவனித்துவிட்டு இரவு படுக்க பதினோரு மணியாகி விடும் மீனாவுக்கு.

''ஹாய் அருண்!'' அருகில் ஸ்டாண்ட் போட்டு நிறுத்திய ஹோண்டாவிலிருந்து இறங்கிய அனிதா, வாஞ்சையுடன் முதுகில் தட்ட, ஆச்சர்யத்துடன் திரும்பினாள் அருணா.

"ஹாய் அனி, நீ எங்கே இந்தப் பக்கம்?"

"கம்ப்யூட்டர் க்ளாஸ் முடிந்து போறேன் யார், எங்க அண்ணிய பிக்அப் பண்ண வந்தேன். அண்ணி இந்த கம்பெனிலதான் வேலை செய்யறாங்க,'' எதிரிலிருந்த கட்டிடத்தைக் காண்பித்தாள் தோழி.

"டெய்லி இந்த ரூட்லதான் போவியா, நான் உன்னை பார்த்ததேயில்லையே?"

"இல்லேப்பா, நான் இந்தப் பக்கம் வர வேண்டிய அவசியமே இல்ல. என் ரூட்டே வேற. இன்னிக்குத்தான் வரேன். இனிமே டெய்லி வருவேன்."

புதிர் போடுவது போல் அவள் ஏதோ சொல்ல, புரியாமல் பார்த்தாள் அருணா. அதைப் புரிந்து கொண்ட அனிதா தொடர்ந்தாள். "எங்க அண்ணி, 'ஃபாமிலிவேல'ல இருக்காங்கப்பா, அதனால அவங்க இனிமே பஸ்லெல்லாம் இடிபட்டுண்டு போகக் கூடாது. நான்தான் ரெண்டு வேளையும் ஜாக்கிரதையா மெதுவா கொண்டு போய் விடணும்னு அம்மாவோட ஸ்ட்ரிக்ட் ஆர்டர்... அதான்...." என்றவள்,

"வர சன்டே வீட்டுக்கு வாயேன். ரொம்ப நாளாச்சு உன்னோட பேசி, இப்போ அண்ணி வெயிட் பண்ணிட்டு இருப்பாங்க. நான் கிளம்பறேன் பசிக்கும் பாவம், பாய்'' அவளுடைய பதிலுக்குக் கூட காத்திராமல் வேகமாக ஓடி மறைந்தாள் அனிதா.

அருணாவும் அனிதாவும் கல்லூரித் தோழிகள். நெருங்கிய சிநேகிதிகளானாலும் குணத்தில் இருவரும் இருவேறு துருவங்கள். எதிலும் ஒரு யதார்த்தம். ஒரு அன்னியோன்யம் உண்டு அனிதாவிடம். அதனாலேயே அவளுக்குச் சிநேகிதிகள் அதிகம். அருணாவோ, ஒரு 'மூடி' டைப். மனம் விட்டு கலகலப்பாக எல்லோரிடத்திலும் பேசிவிட மாட்டாள். அவளுடைய குணத்தைப் புரிந்து கொண்டு அனுசரித்துச் செல்வாள் அனிதா. அதனால் கல்லூரி நாட்களில் ஒரு சில தோழிகளே இருந்த அருணாவுக்கு, அனிதாவுடன் சற்று நெருக்கம் அதிகம். பட்டப்படிப்பு முடிந்ததும் அனிதா கம்ப்யூட்டர் கோர்ஸில் சேர, அருணா தன் தந்தையின் சிபாரிசால் ஒரு கம்பெனியில் ரிஸெப்ஷனிஸ்டாக சேர்ந்து விட்டாள். படிப்படியாக அவர்களது தொடர்பு விட்டுப் போயிற்று.

அடையாறில் ஒரு அமைதியான சூழலில் அமைந்திருந்தது அனிதாவின் வீடு. மாலை சுமார் நான்கு மணியளவில் அருணா சென்ற போது, அனிதா தன் அம்மாவுடனும் அண்ணியுடனும் தோட்டத்து பெஞ்சில் அமர்ந்து அரட்டை அடித்துக் கொண்டிருந்தாள்.

"ஹாய் அருணா, வா, வா, வா; எங்கே வராம இருந்துடுவையோன்னு நினைச்சேன். அம்மா உனக்கு அருணாவை ஞாபகமிருக்கா, என்னோட காலேஜ்ல படிச்சாளே?"

''ஓ, காலேஜ் படிக்கும்போது ஒண்ணு ரெண்டு தடவை வந்திருக்காளே, அதோட நீதான் அடிக்கடி அவளைப்பத்தி சொல்லுவியே... வாம்மா, இப்போ என்ன பண்ணிண்டிருக்கே?"

"ஒரு பிரைவேட் கம்பெனிலே ரிஸெப்ஷனிஸ்டா இருக்கேன் ஆன்ட்டி."

ஒரு சில நிமிடங்கள் பேசிவிட்டு, "அனி, நீங்க பேசிண்டிருங்க, நான் கொஞ்சம் வேலை பார்க்கறேன்", என்று சொல்லி உள்ளே சென்றார் அனிதாவின் அம்மா.



காலையில் வடித்த சாதத்தை இரவில் சூடாக்க வேண்டும் என்றால் Caserole லில் கொதித்த கடுநீரை ஊற்றி அதில் நடுவில் ஒரு பாத்திரத்தில் சாதத்தை வைத்து மூடி விட வேண்டும். 10 நிமிடத்தில் சூடான சாதம் தயார்.

– ரேணுகா சர்மா

"அண்ணி, இவ அருணா, நான் அன்னிக்கி பஸ் ஸ்டாண்ட்ல பார்த்ததா சொன்னேனே, உங்க ஆபீஸ் வாசல்லதான் இவ டெய்லி பஸ் ஏறுகிறானாம்" என்று தோழியை அறிமுகம் செய்துவிட்டு, பழைய நாள் பேச்சுக்களில் மூழ்கி விட்டாள் அனிதா.

கல்லூரி நாட்களில் தாங்கள் செய்த கலாட்டா, லெக்சரர்ஸுக்கு வைத்த புனைப் பெயர்கள், மற்ற தோழிகளைப் பற்றி, கான் டீனில் செய்த அமர்க்களம், நாடகம் போட்டது, அருகிலிருந்த ஆண்கள் கல்லூரி மாணவர்களை வம்புக்கு இழுத்தது... இப்படிப் பல்வேறு விஷயங்களை கொட்டித் தீர்த்தாள்.

இடையிடையே, "ஏய் அந்த ரெட்டை மண்டை ஜானுவை போன வாரம் தியேட் டர்ல பார்த்தேம்பா, கழுத்துல புது மஞ்சக் கயிறு, ரீஸெண்ட்டாதான் கல்யாணமாச்சு போலேயிருக்கு."

"நம்ம ஷீலாவோட அண்ணன் ஆக்ஸி டெண்ட்ல போயிட்டாம்பா, பேப்பர்ல கூட வந்திருந்தது. போன வாரம் அவ வீட்டுக்குப் போயிருந்தேன். கட்டிண்டு அழுதுட்டா, பாவம் குடும்பமே இப்போ அவளை நம்பித் தான்," இது போன்ற இடைச் சொருகல்களும் உண்டு.

பேசும்போது அண்ணியைத் தொடையில் தட்டுவதும், அருணாவை முதுகில் தட்டுவதும், சோகமான செய்தி சொல்லும்போது அண்ணி யைக் கட்டிக் கொண்டு உண்மையான வருத்தத்துடன் சொல்வதும், ஏதோ தனி நடிப்பு செய்து காட்டுவது போல் அவள் பேசிய விதமே ரசிக்கும்படியாக இருந்தது. நீண்ட நாட் களுக்குப் பிறகு பார்க்கும் தோழி பேசுவதையே விநோதமாகப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள் அருணா. அவள் அதிகம் பேசவேயில்லை, ஒன்றிரண்டு வார்த்தைகளோடு சரி. அத்தனை நேரமும் அவர்களது உரையாடலில் சுவாரஸ் யத்துடன் கலந்து கொண்ட அண்ணி ராதா,

"ஓகே அனி, யு கேரிஆன், நான் போய் அம்மா என்ன செய்றாங்கன்னு பார்க்கறேன்" என்று சொல்லிவிட்டு உள்ளே சென்றாள்.

அவள் செல்வதையே பார்த்துக் கொண் டிருந்த அருணா, "ஏன் அனி, உங்க வீட்ல இன் னும் உங்கம்மாதான் வேலையெல்லாம் செய் வாங்களா?" என்றாள்.

அதுவரை கலகலப்பாக பேசிக் கொண் டிருந்த அனிதாவின் முகத்தில் சட்டென்று ஒரு திரை விழுந்தது போலிருந்தது.

"இன்னும்னா?" தன் பெரிய விழிகளை உருட்டியவாறே கேட்டாள் அனிதா.

"இல்ல... இப்போதான் உங்க அண்ணி வந்துட்டாங்களே, உங்க அம்மா ரெஸ்ட் எடுக்கலாமேன்னு கேட்டேன்."



மனித நாகரீகங்களைத் தோற்றுவிப்ப வர்கள் ஆண்களாக இருக்கலாம். அதன் பிறகு அவற்றைப் பேணிக் காப்பது பெண்களே!

தகவல் : மா. உலகநாதன்

'இவன் இன்னும் மாறவேயில்லையா!' அனிதா அவளை ஏற இறங்க, தீர்க்கமாக ஒரு முறை பார்த்தாள். 'ஏதாவது 'நறுக்'கென்று சொல்லிவிடலாமா? வேண்டாம்; இரண்டு வருடங்களுக்குப் பிறகு இப்பொழுதுதான் பார்க்கிறோம். ஏதாவது சொல்லி சூழ்நிலையை கெடுக்க வேண்டாம், பொறுத்திருப்போம்.'

"சரி, உங்க அண்ணா எப்படி, பழையபடி தான் இருக்காரா மாறிட்டாரா?"

எரிச்சல் வந்தது அனிதாவுக்கு. 'இவளைப் பற்றித் தெரியாதா, கல்லூரி நாட்களில் நான் வேறொரு சிநேகிதியுடன் சிரித்துப் பேசு வதையே பொறுக்காதவளாயிற்றே; பாவம் அவள் அண்ணியை என்ன பாடு படுத்து கிறாளோ!' என்று எண்ணியவளாய் அவளது கேள்விக்கு நேரடியாக பதிலளிக்காமல், "ஏன் அருண், உங்க வீட்லே நீ எந்த வேலையுமே செய்ய மாட்டியா, எல்லாம் அண்ணிதானா?" என்று எதிர் கேள்வி கேட்டாள்.

"நாமதான் நாளைக்குப் போகப் போற இடத்துலே உழைச்சு தொலைக்கணுமே. இங்கேயாவது ஜாலியா இருப்போமே."

அதற்கு மேல் பொறுக்கவில்லை அனிதா வுக்கு: "போற இடத்தைப் பத்தி அப்புறம் பார்க் கலாம் அருணா, இப்போ இருக்கற இடத்தைப் பற்றிப் பார்ப்போமே! அடுத்த மில்லினியம் வந் தாச்சு. ஆனா இன்னும் பொண்ணுக்கு பொண்ணே எதிரியா இருக்கறதுதான் இம்சை யான விஷயம் நம்ம நாட்டுல."

இந்த அதிரடி தாக்குதலை சற்றும் எதிர் பார்க்கவில்லை அருணா. சட்டென்று நிமிர்ந்து நேருக்கு நேராக அவள் கண்களைப் பார்த்தாள்.

"கோவிச்சுக்காதேம்மா. உன் வழிக்கே வரேன். ஆமாம்... அண்ணிங்கறவ யாரு? நம்ம வீட்டுக்கு வாழ வந்தவங்க, அதுவும் நாம் பார்த்து செலெக்ட் பண்ணி வரவங்க. ஒரு புடைவை செலெக்ட் பண்ணா கூட பொக்

இஷ்மா வெச்சுக்கறோம், ஆனா உயிருள்ள ஜீவனை ஏன் ஜடமா நினைக்கணும்? நாளைக்கு நமக்கு இந்த கதி வந்தா?"

பதிலெதுவும் சொல்லாமல் அருணா பேசாமல் அமர்ந்திருக்க அனிதா தொடர்ந்தாள்.

"பல வீடுகள்ல அண்ணனுக்கு முதல்ல கல்யாணமாயிருச்சுன்னா அவன் மேல பொஸ்ஸஸிவ்னெஸ் அதிகமாயிடுது. அதே ஏன் அந்த அண்ணி கிட்டே வர மாட்டேங்குது? எங்களுக்கெல்லாம் எங்க அண்ணினா உயிர், அவங்களும் அப்படித்தான் இருக்காங்க. வீட்டு வேலைய நாங்க எல்லாருமே பகிர்ந்துப்போம். அதுல ஒரு சந்தோஷம், சுகம் இருக்கு தெரியுமா?"

"உங்க அண்ணா ஊர்லேந்து வந்தார்னா, உனக்கு என்ன வாங்கி வரார்னு பார்க்காதே. உங்க அண்ணிய சந்தோஷமா வெச்சுக்கறாரான்னு பாரு. அவங்க ஒரு சாரி வாங்கினா, 'அண்ணி இது உங்களுக்கு அட்டகாசமா இருக்கு. உங்க ஸெலக்ஷன் பிரமாதம்'னு பாராட்டு, பிரெஸ்டீஜ் பார்க்காதே.'

"இன்னிக்கி புலாவ் சூப்பர், கட்லெட்ட என் ப்ரெண்ட்ஸே தீர்த்துட்டாங்க, எனக்கும் எப்படி பண்றதுன்னு சொல்லிக் கொடுங்க'னு சொல்லு. அவங்க எப்படி சந்தோஷப்படுவாங்க பாரு. நீ படிச்சிருக்கே, வேலைக்கும் போறே, நீ நெனச்சா உன் குடும்பத்தையே சந்தோஷமா வெச்சுக்கலாமே."

அவள் பேசுவதையே சலனமில்லாமல் கேட்டுக் கொண்டிருந்தாள் அருணா. கல்லூரி நாட்களில் கிண்டலும், கேலியும் கலாட்டாவுமாக காலத்தை கழித்தவளா இவள்? தோழிக்கும் தனக்கும் இருந்த இடைவெளியை நினைத்து வெட்கப்பட்டாள், குன்றிப் போனாள்.

"என்ன அருண், என் மேல கோவமா, உனக்குத்தான் என்னைப் பத்தி தெரியுமே, நான் ரொம்ப ஃப்ராங்க், எதையும் மனசுல வெச்சுக்கத் தெரியாது. அதான் அப்படியே கொட்டிட்டேன்,'' சொல்லிவிட்டு அவள் கையை எடுத்துத் தன் கைகளில் பதித்துக் கொண்டாள்.

"அனிதா, அருணாவை உள்ளே அழைச்சுண்டு வாம்மா.." அம்மாவின் குரல் அவர்கள் பேச்சை திசை திருப்பியது. தோழியை அன்புடன் உள்ளே அழைத்துச் சென்றாள் அனிதா.

வரவேற்பறை அம்சமாக இருந்தது. சுவற்றை அழகான ஓவியங்கள் அலங்கரித்தன. இயற்கை எழில் கொஞ்சும் ஒரு ஓவியத்தை சற்று நேரம் கண் கொட்டாமல் ரசித்துப் பார்த்தாள் அருணா.

"எல்லா பெயின்டிங்ஸும் எங்க அண்ணியோட கைவண்ணம்தான் அருணா," என்று சொல்லி அருணாவை டிராயிங் ரூமுக்கு அழைத்துச் சென்றாள் அனிதா.

அங்கு பூர்த்தி செய்யப்படாத ஒரு ஓவியம்; அதில் அனிதாவின் தாயார் கம்பீரமாகச் சிரித்துக் கொண்டிருந்தார்!

"வாவ் பியூட்டிஃபுல்" அவளையுமறியாமல் கத்திவிட்டாள் அருணா.

அனிதாவின் அண்ணியைப் புகழும்போது அவள் மனதில் லேசாக ஒரு நெருடல் ஏற்பட்டதென்னவோ உண்மை. காரணம் அவள் அண்ணி மீனாவும் கைவேலையில் கெட்டிக்காரி. பிரமாதமாக எம்பிராய்டரி செய்வாள். திருமணமான புதிதில் சோஃபா விரிப்பு, மேஜை விரிப்பு, ஏன் அருணாவின் சுடிதார், துப்பட்டா, புடைவை இவற்றிற்கெல்லாம் எம்பிராய்டரி செய்து கொடுத்திருக்கிறாள். 'குடும்பத்தாரது அரவணைப்பும் ஒத்துழைப்பும் இல்லாததால்தான் அவளால் எதையும் தொடர முடியவில்லையோ' என்று முதன் முறையாக அண்ணிக்காக வருத்தப்பட்டாள் அருணா.

அனிதாவின் அண்ணி ராதா, அன்புடன் சிற்றுண்டி பரிமாற, பேச்சும் சிரிப்புமாக நிமிடங்கள் கரைந்தன.

"ஓகே அனி, நான் கிளம்பறேன்" என்று எழுந்தாள் அருணா.

"அடிக்கடி வாம்மா'' என்று அம்மாவும் அண்ணியும் கூற, "நிச்சயம் வருவேன். கூடிய சீக்கிரமே எங்க அண்ணிய கூட்டிண்டு வரேன், உங்களை எல்லாம் பார்த்துப் பேசி பழகினா அவங்க ரொம்ப சந்தோஷப்படுவாங்க, அப்புறம் நீங்களும் எங்க வீட்டுக்கு வரணும்" மென்மையாக அனிதாவின் கைகளை அழுத்தி விடைபெற்றாள் அருணா.

இது போதும்; இது ஒன்றே போதும் அருணாவுக்கு. ஓராயிரம் விஷயங்களை புரிய வைத்தன.

பெட்ஷீட் மாதிரி கனமான துணிகளை சோப்பு போட்டுத் துவைப்பதற்கு முன்பு வெந்நீரில் ஊற வைத்தால் அழுக்கு நன்றாகப் போகும்.

- கே. கவிதா



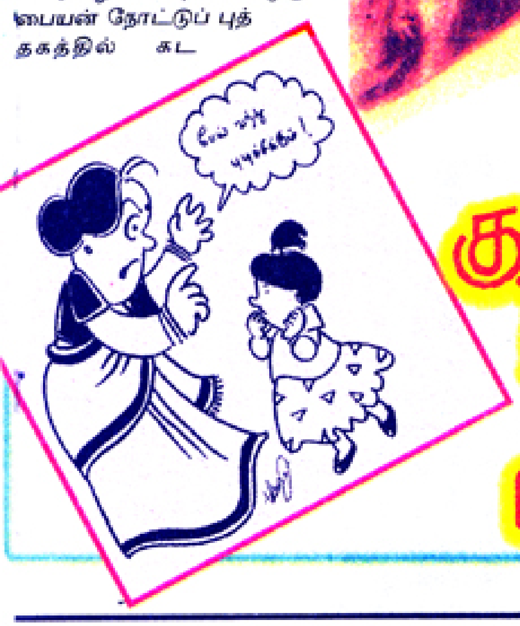
குழந்தைகளைத் தட்டிக் கொடுங்கள், தட்டி வைக்காதீர்கள்!



தினேஷ் கணக்குப் பாடத்தில் ஒரு போதும் நல்ல மதிப்பெண்கள் பெற்ற தில்லை. அவனுடன் பயிலும் மாணவர்கள் அவனை மக்கு, அசமஞ்சம் என்று அழைக்கும்போது அவன் ஒரு போதும் ஆட்சேபித்த தில்லை. ஏனென்றால் அவர்கள் தன்னைப் பற்றிச் சொல்வது உண்மைதான் என்று அவனுக்கே ஒரு எண்ணம் எப்போதும் உண்டு. தான் எதைச் செய்தா லும் அதில் தோல்விதான் என்ற அசைக்க முடியாத அசட்டு எண்ணம்தான் அது. வயது ஒன்பதே ஆன தினேஷுக்கு வாழ்க்கை கசந்தது. தனக்கு வாழ உரிமையில்லை என்று நினைக் கும் அளவுக்கு தத்துவ ஞானி ஆகிவிட்டான்.

ஐந்தாவது வகுப்பில் படிக் கும் ரமா அளவுக்கு மீறிய உடல் பருமன் உடையவள். அவளுக்குத் தோழிகள் யாரும் கிடையாது. அவளை எல் லோரும் போர்க்கி (Porky) அதாவது பன்றி என்றுதான் அழைப்பார்கள். ரமாவுக்கு இந்த உலகமே வெறுத்துப் போனது - தன்னையும் சேர்த் துத்தான்.

ஏழே வயதான ஒரு பையன் நோட்டுப் புத் தகத்தில் கட



வுளுக்கு எழுதிய கடிதத்தைப் பாருங்கள், "கடவுளே பள்ளியில் என்னை எல்லோரும் ஆமை என்று அழைக்கிறார்கள். எனக்கு பிளாஸ்டிக் சர்ஜரி ஆகியிருக்கிறபடியால் என் உதடுகள் எல்லோருடைய உதடுகளைப் போல் இல்லாததால் என்னை என் வகுப்பு மாண வர்கள் வெறுப்பது போல நீயும் வெறுக் கிறாயா?"

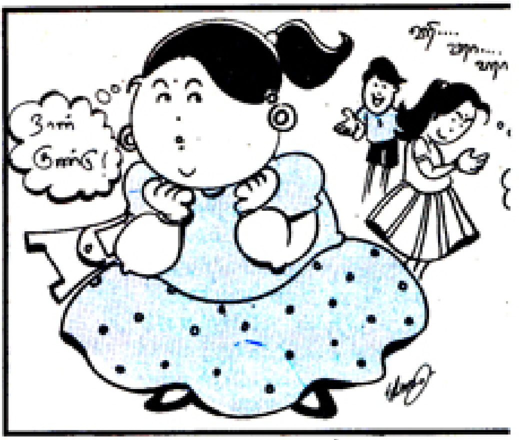
மேலே குறிப்பிடப்பட்ட மூன்று குழந்தை களுக்கும் தம் மேலேயே ஒரு மதிப்பு, நம்பிக்கை இல்லாததாலேயே இம்மாதிரியான சிந்தனை கள் ஏற்படுகின்றன.

குழந்தைகளின் ஆற்றலை அறிந்து கொள்வ தற்காக இந்தச் சமுதாயம் தவறான அளவு கோல்களைப் பயன்படுத்தும் முறைக்குப் பலி யானவர்கள் மேலே குறிப்பிடப்பட்ட குழந்தை கள். ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் ஒரு விதமான திறமை, ஆற்றல் இருக்கிறது என்பதை நாம் மறந்து விடுகிறோம். மேலெழுந்தவாரியாக குழந் தையிடம் வெளிப்படும் குறைகள் (உடலைப் பற்றிய) போன்றவற்றை மிகைப்படுத்தி பிஞ்சு உள்ளங்களை நோகடிக்கச் செய்கிறோம். குழந் தைகளை எவ்வளவு தூரத்துக்குப் புண்படுத்தி நோகச் செய்கிறது என்பதை நாம் எள்ளளவும் சிந்தித்துப் பார்ப்பதில்லை.

பல வீடுகளில் குழந்தைகளின் உடல் குறை பாடுகளைக் காட்டும் வகையில், சொட்டைத் தலையா, மொச்சைக் கொட்டை (கண்கள் பெரிதாக இருப்பதால்), ஒண்ணரைக் கண்ணு, சப்பாணி, தேங்காய்ப்பல் - இப்படி அழைக் கிறார்கள். இது மிகவும் கண்டனத்திற்குரியது.

குறையுள்ள குழந்தைகளை நாம் ஒரு போதும் புகழ்வதில்லை. புத்திசாலித்தனம், அழகு போன்றவைதாம் ஒரு குழந்தையின் திறமையைச் சுட்டிக் காட்டு கிறது என்று நாம் தவறான எண்ணம் கொண்டிருப்ப தால், நமது புகழாரங்களை அழகான குழந்தைகளுக்குச் சூட்டுகிறோம். இது மிகவும் தவறு.

குறை இருக்கும் குழந்தை களை, அக்குறைகளை அவர் கள் உணரும்படியாக நாம் நடந்து கொள்ளக் கூடாது. தமக்குக் குறை உள்ளது என் பதையே அக்குழந்தைகள் மறந்து விடும் முறையில் நடந்து கொள்ள வேண்டும். மேலும், நாம் நடந்து கொள்ளும் விதத்திலிருந்து, குழந்தைக்குத் தம் மேலே ஒரு சுயமதிப்பு (Self Esteem)





ஏற்பட வேண்டும்.

இக் குழந்தைகளுக்கு மிகவும் சக்தி வாய்ந்த ஈகோ அதாவது ஒவ்வொரு குழந்தையும் தனக் கும் எல்லாத் தகுதியும் உள்ளது என்ற உணர்வு ஏற்படும்படி எவ்வாறு நடந்து கொள்ள வேண் டும் என்பது பற்றியதே இக்கட்டுரை. இதற்கான உத்திகள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

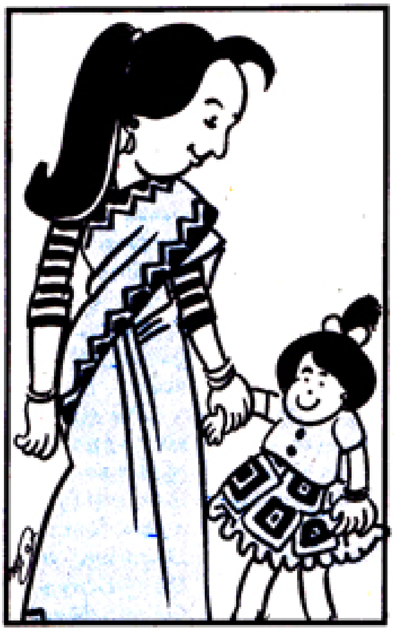
1. முதலில் நீங்கள் உங்கள் குழந்தையைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறீர்கள்? பெருமையாகச் சொல்லிக் கொள்ளும்படியான அளவில் உங்கள் குழந்தைக்கு எந்தத் திறமையும் இல்லை என்று நீங்கள் மனதுக்குள் மறுகுகிறீர்களா? ஏமாற்றமடைந்துள்ளீர்களா? உங்கள் குழந் தையை எப்போதாவது உதாசீனம் செய்திருக் கிறீர்களா? உங்கள் குழந்தை முட்டாள் (அ) மந்த புத்தி உள்ளது என்று நீங்கள் நினைக் கிறீர்களா?

நீங்கள் உங்கள் குழந்தையைப் பற்றி எந்த விதமான எண்ணம் உடையவர்களாக இருக் கிறீர்களோ, எந்தக் கோணத்தில் குழந்தையைப் பார்க்கிறீர்களோ இதைப் பொறுத்தே குழந்தையின் தன்னம்பிக்கை வளர்க்கப் படுகிறது. குழந்தையைப் பற்றிய உங்கள் எண்ணங் களை வெளிப்படையாக வெளிப்படுத்தாவிட்டாலும், குழந்தை அதைப் புரிந்து கொள்ள முடியும். குழந்தை கள், தங்கள் பெற்றோரிட மிருந்து கவலைகளைப் பெற்றுக் கொள்கிறார்கள். பொதுவாக கிருமிகளை விட, உணர்ச்சிகள் அதி வேகமாகத் தொற்றக்கூடிய ஒரு தொத்து வியாதி என் கிறார்கள்.

குழந்தைகள், மிகவும் மென்மையான, எளிதில்

புண்படக்கூடிய மனதுடையவர்களாக இருப்பதனால், கவலையை எவ்வளவுதான் பெற்றோர் அவர்களிடமிருந்து மறைத்து வைக்க நினைத்தாலும், குழந்தைகள் அதனால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள் என்று கூறுகிறார்கள், குழந்தைகள் மனநல மருத்துவர்கள். தன் பெற்றோர் தன்னை மிகவும் நேசிக்கிறார்கள், தன்னிடம் அபரிமிதமான அன்பு வைத்திருக் கிறார்கள் என்று குழந்தைக்கு நம்பிக்கை ஏற்படும் போது தான், குழந்தைக்கே, தன்னைப் பற்றி ஒரு உயர்ந்த அபிப்ராயம் ஏற்படும்.

பெற்றோர் தம்மை மிக நேசிக்கிறார்கள் என்பது பல குழந்தைகளுக்குத் தெரியும். ஆனால் தம் மீது மரியாதை மதிப்பு வைத்திருக்கிறார்கள் என்பதை இக்குழந்தைகள் நம்புவதில்லை. தமக்காகத் தம் பெற்றோர் தம் உயிரையே தியாகம் செய்யக் கூடியவர்கள் என்பது குழந்தைகளுக்குப் புரிந்தாலும், நம்மை எப்படி ஏற்றுக் கொள்கிறார்கள் என்பது பற்றிய சந்தேகம் குழந்தைக்கு இருந்து கொண்டே தான் இருக்கும்.



குழந்தைகளின் முன்னிலையில் அதாவது குழந்தைகளை வைத்துக் கொண்டு நாம் என்ன பேசுகிறோம் என்பதில் பெற்றோர் மிக எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டும். குழந்தையைப் பற்றிக் குறை கூறும்போது, உரையாடலின் பொருளான குழந்தை அங்கேயே நின்று கொண்டு பெற்றோர் கூறுவதைக் கேட்டுக் கொண்டு இருக்கிறது. இது குழந்தையின் மனதில் எதிர்மறையான சிந்தனைகளை வளர்த்து விடக்கூடியது என்பதைப் பெற்றோர் நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

ஒவ்வொரு பெற்றோரும், ஒவ்வொரு விதத்தில் நேரமின்மையால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். இருந்தாலும் குழந்தையின் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சியை, மனதில் கொண்டு, தாம் எவ்வளவு பிஸியாக இருந்தாலும், அன்றாடம் குழந்தையோடு நெருங்கிப் பேசிப் பழக வேண்டும். குழந்தைகளைக் குளிப்பாட்டுவது, பள்ளிச் சீருடை மாட்டுவது, காலைச் சிற்றுண்டி கொடுத்து, மதிய உணவு டப்பியில் போடுவது –

இவையாவும் காலையில் மிக துரிதமாக இயந்திர கதியில் நடக்கின்றன, மாலையில் ஹோம்வொர்க், ட்யூஷன் இத்யாதி – இதில் குழந்தையுடன் கொஞ்சுவதற்கு நேரம் எங்கே என்று சலித்துக் கொள்வது புரிகிறது. ஆனாலும் உங்கள் குழந்தையோடு இருக்க உங்களால் அதிகபட்சம் எவ்வளவு நேரம் ஒதுக்க முடியுமோ, அவ்வளவு நேரம் ஒதுக்குங்கள். பள்ளியில் டீச்சர் என்ன பாடம் சொல்லிக் கொடுத்தார்கள் – என்ன நிகழ்ந்தது, தோழர்கள், தோழியர் யார் போன்ற விஷயங்களைப் பற்றிக் குழந்தையிடம் பேச வேண்டும். கொஞ்ச தூரம், அவர்களின் கையைப் பிடித்தபடி, காலாற நடப்பது, கட்டியணைத்து முத்தமிடுவது, இதமாகப் புன்னகைப்பது இவையெல்லாம் அன்றாடம் குழந்தைக்கு ஏற்படும் மன உளைச்சல்களைப் போக்கிப் புத்துணர்ச்சி தரவல்லது.

தாழ்வு உணர்ச்சியால் அவஸ்தைப்படும் நபரின் மிக முக்கியமான குணங்கள் என்னவென்றால் அவர் தம் குறைகளைப் பற்றியே பேசிக் கொண்டிருப்பதுதான். ஒருவர் தம் குறைகளைப் பற்றி பேசிக் கொண்டிருக்கும் போது அவர் பேச்சைக் கவனிக்கும் எதிராளியிடம் இந்த நபரைப் பற்றி ஒரு குறிப்பிட்ட அபிப்ராயத்தை உண்டாக்கி விடுகிறது. இதற்குப் பிறகு அந்த எதிராளி அந்த அபிப்ராயத்திற்குத் தகுந்த மாதிரிதான் அந்த நபரை நடத்துவார். உணர்வுகளை வார்த்தைகள் வடிவத்தில் வெளிப்படுத்தும் போது, அந்த வார்த்தைகள் பேசுபவரின் மனத்தில் உறைந்து விடுகின்றன. எனவே தம் குறைகளைப் பற்றிப் பேசுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்று பெற்றோர் தம் குழந் தைக்குச் சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும். எப் போதும் நம்மை நாமே குறைபட்டுக் கொள்வது தோல்வியைத்தான் அளிக்கும்.

தம் குழந்தை சோர்ந்த மனநிலையில் இருக்கிறது என்று புரிந்தவுடன் குழந்தையுடன் உற்சாகமளிக்கும் முறையில் பேச வேண்டும். இது குழந்தைக்கு நம்பிக்கை ஊட்டும். எடுத்துக்காட்டாக, குழந்தை தனக்குக் குறைந்த மதிப்பெண்கள் கிடைத்ததற்காக சோர்வான மனநிலையில் இருக்கும்போது,

"ஆமாம், எப்பத்தான் உனக்கு அதிக மார்க் வந்தது, ஏதோ இப்போதுதான் முதன் முறை

யாகக் குறைந்த மார்க் வந்து விட்டது போலப் பேசுகிறாயே?" என்று அதன் வேதனையைக் கிளறாமல்,

"அதனால் என்ன, இப்போ என்ன குடி முழுகியா போச்சு, அடுத்த முறை நீ நல்ல மதிப்பெண் வாங்குவாய் என்று எனக்குத் தெரியும்" என்ற வகையில் பேசி உற்சாக மூட்ட வேண்டும்.

உங்கள் பேச்சு குழந்தைக்கு தைரியமூட்டும் வகையில் இருக்க வேண்டும். இனம் புரியாத பயத்தால், குழந்தை வேதனைப்படும் போது, பயத்தைப் போக்கும் விதத்தில், தடைகளைக் கடந்து முன்னேறுவதற்கு உதவும் வழிகளைக் காட்ட வேண்டியது பெற்றோரின் கடமை.

குழந்தையிடம் ஏதோ ஒரு குறை இருக்கிறது என்று பெற்றோருக்குப் புரியும் பட்சத்தில் உடனடியாக, அந்தக் குறையைப்பற்றி மிகைப் படுத்தாமல் குழந்தைக்கு நிறைவை ஏற்படுத்துவதைத் தொடங்க வேண்டும். கால் ஊனமாக இருப்பதால், குழந்தை ஓட்டப் பந்தயங்களில் கலந்து கொள்ள முடியாமல் இருக்கலாம். ஆனால், அக்குழந்தைக்கு செஸ், கேரம் போன்றவற்றில் ஈடுபாடு ஏற்பட முயன்று, ஊனத்தை மறந்து முன்னேறும்படிச் செய்ய வேண்டும்.

குழந்தையின் ஸ்ட்ராங் பாயிண்ட் எது என்பதை இனம் கண்டு கொள்ள வேண்டிய கடமை பெற்றோருக்கு உண்டு. "When God closes one door, he opens another" என்று ஆங்கிலத்தில் ஒரு வாசகம் இருக்கிறது. அதாவது ஏதேனும் குறை இருந்தால், அதை நிறைவு செய்யும் வகையில் வேறு ஏதோ ஒரு சிறப்புத் திறமையைக் கொடுத்திருப்பார் கடவுள். குழந்தைக்குச் சங்கீதத்தில் ஈடுபாடு இருக்கும் பட்சத்தில் அத்துறையில் பிரகாசிக்க உதவலாம். அதைச் செய்யாமல்,

"ஆமாம் பெரிய செம்மங்குடி வித்வானாகப் போகிறாயோ? அதெல்லாம் வேண்டாம்" என்று குழந்தைக்கு விருப்பமில்லாத துறையில் குழந்தையைப் புகுத்த முயற்சிப்பது கொலைக்குச் சமமானது. குழந்தை விடலைப் பருவத்தை அடையும் போது, அதற்கு ஏதாவது ஒரு துறையில் திறமை வளர்க்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். விடலைப் பருவத்தில் அக்குழந்தை "நான் பெரிய அறிவாளியாக இல்லாமல் இருக்கலாம். ஆனால் நான் ஒரு சிறந்த கால் பந்தாட்டக்காரன்" என்று கர்வம் பொங்கக் கூறும் வகையில் திறமையை வளர்க்க வேண்டும்.

குழந்தைகள் வளரும் பருவத்தில் ஓரளவுக்கு அவர்களால் சமாளிக்கக் கூடிய சில சங்கடங்களை அவர்களே எதிர் கொள்ளச் செய்து, பிற்கால வாழ்க்கையில் அவர்கள் எடுத்ததெற்கெல்லாம் புண்பட்டுப் போகாமல் பண்பட்டவர்களாக இருக்க வழி வகுக்கும். உடல் நலம் குறையும் நேரங்களிலோ (அ) டாக்டரிடம் ஊசி போட்டுக் கொள்ள வேண்டிய போதோ அதைத் தாங்கும் விதத்தில் சொல்லி குழந்தையைத் தயார்ப்படுத்த வேண்டும்.

குழந்தையின் ஸ்ட்ராங் பாயிண்ட் எது என்று தெரிந்த பிறகு அதற்குத் தகுந்தவாறு கண்டிப்பாக வெற்றி தரும் ஒரு துறையைத் தேர்ந்தெடுத்து, இதை குழந்தை கற்றுக் கொள்ள என்ன தேவையோ, (அ) தலைகீழாக நின்றாவது, குழந்தை இத்திறமையைக் கற்கும்படிச் செய்ய வேண்டும். இம்முறையில் பெற்றோராகிய நீங்கள் ஏதாவது தவறு செய்து விட்டதாகக் கருதினால், அலுத்துக் கொள்ளாமல் வேறு ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்து, பயிற்சியைத் தொடங்கவும்.

சில குழந்தைகள் மிக மெதுவாகவே எதையும் கற்றுக் கொள்வார்கள். இம்மாதிரியான குழந்தைக்கு சுயமதிப்புப் பிரச்னை மிக அதிகமாக ஏற்படும். இக்குழந்தைகளின் பெற்றோர் என்ன செய்யலாம்? பள்ளியில் பாடம் கற்றுக் கொள்வது என்பதற்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுப்பதைப் படிப்படியாகக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் குழந்தைக்கு எந்தச் செயலை, எத்தனை முயன்றாலும் திறம்படச்



தக்காளிப் பழம் வாங்கச் சொன்னால் வெறும் காய்மயமாக வந்து விட்டது வீட்டிற்கு. பொடியாக நறுக்கி இரண்டு வெங்காயமும் சேர்த்து நறுக்கி வதக்கி பொடி தூவி இறக்க கத்தரிக்காய் பொடி தூவல் போல் (சிறிது புளிப்புச் சுவையுடன்) இருந்தது.

— லக்ஷ்மி ஸ்ரீனிவாசன்

மைக்ரோவேவ் அவனில் தொடர்ந்து மசாலா, மட்டன், மீன் வகைகளை சமைத்தால் ஒரு வித வாடை நிலைத்து விடும்.

இதைப் போக்க ஒரு மைக்ரோவேவ் பாத்திரத்தில் தண்ணீர் விட்டு அதில் ஒரு எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து 3 நிமிடம் தொடர்ந்து 'ஹை'யில் மைக்ரோவேவ் செய்யவும்.

இப்போது எவ்வித வாடையும் பறந்து போய்விடும்.

- உஷா



செய்ய முடியவில்லையோ அந்தச் செயலுக்கு முக்கியத்துவத்தைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

எடுத்துக்காட்டாக ஊனமுள்ள குழந்தை ஒரு பெரிய ட்ராக் ஸ்டாராக, அதாவது ஓட்ட வீரனாக வர வேண்டும் என்று யாரும் நினைக்க மாட்டார்கள். ஆனாலும் நடைமுறை வாழ்க்கையைப் பார்க்கும் போது, பல பெற்றோர் இதையே எதிர் பார்க்கிறார்கள். அதாவது மிக சராசரியான மாணவனாக உள்ள தங்கள் குழந்தை புகழ் பெற்ற படிப்பாளியாக ஆக வேண்டும் என்றுதான் ஒவ்வொரு பெற்றோரும் எதிர்பார்க்கிறார்கள். இந்த நிலையில் தான் சிக்கல்கள் ஏற்படுகின்றன பெற்றோருக்கும், குழந்தைகளுக்கும்.

குழந்தைக்கு அளவுக்கு அதிகமான பாது காப்பு கொடுக்க வேண்டாம். குழந்தைப் பருவத்தில் அதற்குக் கொடுக்கப்படும் பயிற்சிகள் தாம் அக்குழந்தையை பொறுப்புள்ள நபராக மாற்றுகின்றன. குழந்தையின் வயதுக்கேற்ற பொறுப்புகளைக் கொடுத்து ஊக்கமளிக்க வேண்டும். படிப்படியாக, ஒவ்வொரு ஆண்டிலும் குழந்தை சுதந்திரமாக, சில முடிவுகள் எடுக்கும்படியாக தைரியமளிக்க வேண்டும்.

எடுத்துக் காட்டாக, ஏழு வயதான குழந்தை, தான் எந்த உடை அணிய வேண்டும் என்று முடிவு எடுக்க முடியும். தன் அறையையும் படுக்கையையும் சுத்தமாக வைத்திருக்குமளவுக்கு ஏழு வயதுக் குழந்தைக்குத் திறமை உண்டு. இத்திறமையைச் சரிவரப் பயன்படுத்துவது பெற்றோரின் கையில்தான் இருக்கிறது.

அளவுக்கு மீறி குழந்தைக்குப் பாதுகாப்பு அளிக்கும் பெற்றோர், குழந்தையின் படிப்படியான வளர்ச்சிக்கு முட்டுக்கட்டை போடுகிறார்கள். இவ்வாறு அளவுக்கு மீறிய பாதுகாப்பை அளிக்கும்போது, பத்து வயதாகும் போது தன்னைத்தானே கட்டுப்படுத்திக் கொள்வதையும், முடிவுகள் எடுப்பதையும் கடினமாக உணருகிறது குழந்தை. சில ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு இதே குழந்தை விடலைப்பருவத்துக்குச் செல்லும் போது அந்த நிலையில் அதற்குக் கிடைக்கும் சுதந்திரம், ஏற்படும் பொறுப்புகளை சரிவரக் கையாள முடியாத நிலை ஏற்படுகிறது.

குழந்தை தன் சுய கௌரவத்தையும் சுய மதிப்பையும் வளர்த்துக் கொள்வதில் பெற்றோரின் பங்கு மிக முக்கியமானது என்று பல ஆராய்ச்சிகளின் மூலமாக அறியப்பட்டுள்ளது. எந்தக் குழந்தைக்கு சுய மதிப்பு இருக்கிறதோ, அக்குழந்தையை மற்றக் குழந்தைகளிடமிருந்து வேறுபடுத்திக் காட்டுவது மூன்று முக்கியமான விஷயங்கள். 1) சுய மதிப்பு அதிகமுள்ள குழந்தைகள் தம் பெற்றோரிடமிருந்து அபரிமிதமான அன்பைப் பெற்றவர்கள் அதோடு பெற்றோர்களால் தட்டிக் கொடுக்கப்பட்டவர்கள், 2) இந்தக் குழந்தைகளின் பெற்றோர்கள் இவர்கள் எதைச் செய்ய வேண்டும், எப்படிச் செய்ய வேண்டும் என்று வழி வகுத்துக் கொடுத்தார்கள் (Guidelines). 3) இக்குழந்தைகள் தம் எண்ணங்களை வெளியிட அவர்களுக்குப் பரிபூரண, முழுமையான சுதந்திரம் இருந்தது. இவர்கள் தம் வீட்டிலுள்ளோர்களிடம் மனம் திறந்து (openness) உரையாட முடிந்தது. அவர்கள் பேசுவதைக் கேட்க பெற்றோர்கள் எப்போதும் தயாராக இருந்தார்கள்.

ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் தன்னம்பிக்கையோடு தலை நிமிர்ந்து நிற்க உரிமை இருக்கிறது. இந்த உரிமையைக் குழந்தை உணரும்படிச் செய்வது பெற்றோரின் கையில்தான் இருக்கிறது.

— ராஜி

1. எந்தத் தலை போகும் அவசர மாக இருந்தாலும் - ஒரு சமயத்தில் ஒரே ஒரு வேலையைச் செய்யுங்கள்.

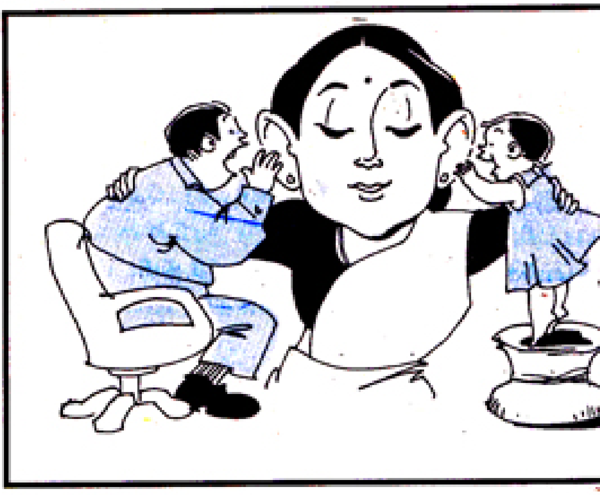
2. பிரச்னையை முழுவதும் புரிந்து கொண்டபின் செயல் படத் துவங்கவும்.

பிரச்னை எதுவாக இருந்தாலும் - அதை முதலில் புரிந்து கொள்ளவும்.

அடுத்தது, அலசி ஆராயவும்.

கடைசியில் பிரச்னை முடிச்சை அவிழ்க்கவும்.

(Understand the problem - Analyse the problem - Attack the problem).



செய்வன திருந்தச் செய்ய 10 கட்டளைகள்

3. காது கொடுத்துக் கேளுங்கள்.

எதிராளி - (உங்கள் செல்ல பப்லுக்குட்டியோ... உங்கள் ஜெனரல் மானேஜரோ) அவர் சொல்ல வந்ததை முழுவதும் சொல்லட்டும். குறுக்கே பேசாமல் உன்னிப் பாக கவனியுங்கள். கேட்பதை மனதில் வாங்கிக் கொண்டு பிறகு பதில் பேசலாம்.

4. கேள்வி கேளுங்கள்.

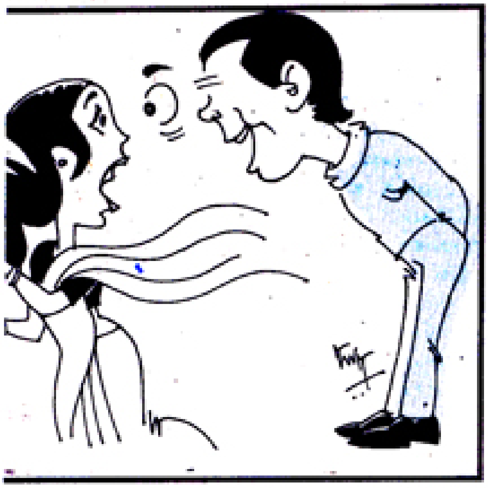
மிகவும் அற்பமாகத் தோன்றும் சந்தேகத்தைக் கூட உதாசீனப்படுத்தாமல் விடை காண முயலவும். ஒரு சிறிய கேள்வி வரவழைக்கும் விடைகளால் உங்கள் பிரச்னைக்கு முற்றிலும் ஒரு புதிய பரிமாணமே கிடைத்தாலும் கிடைக்கும்.

5. யாரொருவருடன் பேசும் போதும் அவருடைய கண்களைப் பார்த்துப் பேசுங்கள். அடுத்தவர் உங்களிடம் பேசும் போதும் அவர் கண்களையும் முகபாவங்களையும் உன்னிப்பாகக் கவனிப்பது முக்கியம். இதனால் நீங்கள் எதிராளியின் நம்பிக்கையை எளிதில் பெறுவீர்கள்.



6. மாறுதல்களை எளிதாக ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். நேற்று சரியான முறை என்று நாம் நினைப்பது இன்று மாறிவிடுகிறது. திறந்த மனதுடன் புதிய முறைகளை வரவேற்பது உங்கள் வெற்றியைச் சுலபமாக்கும்.

7. தவறுகளை ஒப்புக் கொள்ளுங்கள். நம்மில் யாருமே 'சூப்பர் பர்ஃபெக்ட்' இல்லை. தவறைப் புரிந்து கொண்டு ஒப்புக் கொண்டு திருத்திக் கொள்ள முற்பட்டால் யாருமே உங்களைத்



நாழ்வாக நினைக்க மாட்டார்கள். மாறாக, உங்கள் மதிப்பு உயரக் கூடும்.

8. சொல்ல வந்ததை எளிமையாகச் சொல்லுங்கள். சுற்றி வளைத்த, ஜாடை மாடை பூடகப் பேச்சோ, உங்கள் மொழிப்புலமையை வெளிக்காட்ட உதவும் பல்லை உடைக்கும் சொற்களோ தேவையில்லை.

ஒரு குழந்தை கூடப் புரிந்து கொள்ளக் கூடிய எளிய முறையில் பேசுங்கள். அதற்குத்தான் எதிர்பார்த்த பலன் இருக்கும்.

9. அமைதியாக இருங்கள். வீட்டிலோ வெளியிலோ - எங்குதான் பிரச்னைகளில்லை? அதுவும் நம் ரத்தக் கொதிப்பை எகிறவைக்கும் விஷயங்களுக்குக் குறைவா, என்ன?

சட்டென்று பதிலடி (வார்த்தைகளால்தான்!) கொடுக்கும் முன் ஒரு நிமிடம் ஆழமாக மூச்சிழுங்கள். பிறகு சொல்ல வேண்டியதை அழுத்தமாகவும் நிதானமாகவும் யோசித்துச் சொல்லுங்கள்.

படபடப்பாய் பொரிந்து தள்ளுவது சுலபம். ஆனால் அது பிரச்னையை திசை மாற்றிவிடும். அதனால் நிகர நஷ்டம் உங்களுக்குத்தான்.

10. கடைசியாக.....

அடிக்கடி புன்னகையுங்கள்.

காசா பணமா செலவு? ஒரு சிறு புன்னகை பல சிக்கல்களை அவிழ்க்கும். பாதைகளை சீராக்கும். உங்கள் முகத்தையும் கூட இன்னும் அழகாக ஆக்கும்!

— உஷா ஸ்ரீகுமார்

சில பேருக்கு இது உபயோகமாக இருக்கும். சமையல் குறிப்பில் மில்லி லிட்டர், கிராம் என போட்டிருப்பார்கள். சிலர் சரியாகப் புரியாமல் திணறுவார்கள். இதைப் படித்துப் பயன் பெறலாம்.

திரவ அளவு :

1 டீஸ்பூன் எனில் – 5 மில்லி லிட்டர்
1 டேபிள் ஸ்பூன் எனில் – 3 டீஸ்பூன்
1 கப் எனில் – 16 டேபிள் ஸ்பூன்
1 கப் பால் எனில் – 250 மில்லி லிட்டர்

திடப் பொருள் அளவு :

1 கப் மிளகு – 100 கிராம்
1 கப் மாவு – 125 கிராம்



1 கப் வெண்ணெய் – 250 கிராம்
1 கப் சர்க்கரை – 250 கிராம்
1 கப் பிரட் தூள் – 60 கிராம்
1 டீஸ்பூன் சர்க்கரை – 50 கிராம்
1 டேபிள் ஸ்பூன் கடுகு – 10 கிராம்
1 டேபிள் ஸ்பூன் மாவு – 8 கிராம்
1 டேபிள் ஸ்பூன் உப்பு – 15 கிராம்

– லக்ஷ்மி துரைசாமி

விசில் கச்சேரி செய்யும் பாட்டி!

சங்கீத உலகையே திகைக்க வைக்கும்படியான ஒரு புது வழியை ஏற்படுத்தியுள்ளார் இரண்டு பேரக் குழந்தைகளின் பாட்டியான திருமதி வசந்தா மணி ஐயர். கர்னாடக சங்கீத கச்சேரியை விசிலிங் அதாவது வாயினால் விசில் அடித்துப் பாடி இரண்டு மணி நேரம் ரசிகர்களை மகிழ்விக்கிறார்! தமிழ் நாட்டை சேர்ந்தவரானாலும் தற்போது திருவனந்தபுரத்தில் வாசம்.



கர்னாடக இசையை சிறு வயது முதலே கற்றுத் தேர்ந்துள்ள வசந்தா மணியின் முதல் கச்சேரியை கோழிக்கோடு ஆல் இண்டியா நிலையம் ஸ்பான்ஸர் செய்தது. அதற்குப் பின் கச்சேரிக்கு மேல் கச்சேரி செய்து எல்லா ரசிகர்களையும் மகிழ்வித்துக் கொண்டே இருக்கிறார். தொலைக் காட்சியில் மிகவும் பரிச்சயமான முகம் இவரது.

திருமதி வசந்தாவிடம், "இந்த சமூகத்தில் விசில் அடிப்பது ஆபாசமாகக் கருதப்படுகிறது. அதிலே நீங்கள் கர்னாடக சங்கீதக் கச்சேரி செய்யும் போது சங்கீத வித்வான்களின் ரியேக்ஷன் என்ன? எப்படி அவர்களால் விமர்சிக்கப்படுகிறீர்கள்" என்று கேட்டபோது,

"சங்கீதம் என்பது ஒரு புனிதமான கலை. புல்லாங்குழலை வாய்கொண்டு ஊதுவதால் இனிமையான இசை எழுகிறது. அதையே நான் இசைக் கருவி ஏதும் இல்லாமல் வெளிக் கொண்டு வருகிறேன். இதை ஏற்றுக் கொள்ள கலைக் கண்ணோடு கலையை ரசிப்பவர்களுக்கு மட்டுமே முடியும்.

ஏன், சமீபத்தில் கூட முறம், அரிசி, பாத்திரம் போன்றவற்றை வைத்துக் கொண்டு ஒரு பெண் குழு சங்கீதக் கச்சேரி செய்து ஜமாய்க்கவில்லையா, அது போலத்தான் இதுவும். மற்றபடி, இசை வித்வான்களின் விமர்சனங்கள் என் முயற்சியை இதுவரை பாராட்டும் விதமாகவே அமைந்துள்ளதால், நான் மேலும், மேலும் அதிகமாகவே உற்சாகம் அடைந்து நிறைய கச்சேரிகள் செய்து வருகிறேன்" என்கிறார்.

தங்களை விசில் கச்சேரி செய்ய ஊக்குவித்தவர்கள் யார் என்று கேட்டபோது, "என் வெற்றிக்குப் பின் என் கணவரின் ஆதரவுதான் காரணம்" என்கிறார்.

"இருபத்தியோராம் நூற்றாண்டிற்கு நாம் வந்து விட்ட போதிலும் இப்போதும் வீட்டிற்குள் கூட ஏதாவது ஒரு பாட்டை விசிலடிக்க பயப்படுகிறார்கள் பெண்கள். தாங்கள் அவர்களுக்கு என்னக் கூற விரும்புகிறீர்கள்?"

"விசிலிங் என்பது ஒரு கலை. கலைக்கு ஆண், பெண் பேதமில்லை. அது எல்லோரின் சொத்து. அதை எல்லோரும் உணர்ந்தால்தான் இந்த பயம் தெளியும்.

எல்லாத்துறையிலும் ஆணிற்குச் சமமாக போட்டியிடும் பெண்கள் இதிலும் பயத்தை விலக்கி, கற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்பதே என் விருப்பம்" என்கிறார் இந்த அழகான பாட்டி!

— மித்ரா முரளீதரன்

காசியில் அன்னதானம் செய்வோம் வாருங்கள்!
ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னையின் அருளைப் பெறுவோம் பாருங்கள்!



காஞ்சி ஸ்ரீகாமகோடி பீடாதிபதி ஸ்ரீ ஜெயேந்திர சரஸ்வதி சுவாமிகளின் அருளாசியுடன் மாதாமாதம் அமாவாசை அன்று புண்ணிய ஸ்தலமான காசியில் அன்னதானம் செய்வதில் நீங்களும் பங்கேற்கலாம்...



பேரன்புடையீர்! வணக்கம். தங்களின் எல்லா விருப்பங்களும் நிறைவேறவும் மங்கலம் உண்டாகவும் ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னையிடம் பிரார்த்தனை செய்கிறோம்.

காசி நகரத்தின் புனிதத்தைப் பற்றி அறியாதவர்கள் இருக்க முடியாது. இந்துக்களின் புண்ணிய பூமியில் 'அன்னபூரணி' தாயே கோயில்கொண்ட திருத்தலத்தில் அன்னதானம் செய்வது தானத்திலேயே சிறந்த தானமாகும். மாதாமாதம் அமாவாசை அன்று காசியில், அன்னதானம் செய்யப்படுகிறது என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்வதோடு இந்தப் புனிதப்பணியில் நீங்களும் பங்குகொள்ள அன்போடு அழைக்கிறோம்.

நன்கொடைகள் அவரவர் விருப்பத்திற்கேற்ப பணமாகவோ அல்லது பொருளாகவோ (அரிசி, நெய், பருப்பு வகைகள், புளி) அனுப்பி வைக்கலாம்.

பொருள்கள் அனுப்புவோர் ABT / TVS மைலாப்பூர், சென்னை - 4க்கு அனுப்பி வைத்து எங்களுக்கு தெரிவித்தால் நாங்கள் உடனே Delivery எடுத்துக்கொள்கிறோம்.

* தாங்கள் கொடுக்கும் நன்கொடை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் ஏற்றுக்கொள்கிறோம்.
* ரூ.500 அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் ஒரு ஆண்டுக்கு அன்பளிப்பாக அனுப்பி வைக்கப்படும்.
* ரூ.1000 அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு அன்பளிப்பாக அனுப்பி வைக்கப்படும்.
* ரூ.2000 அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் நான்கு ஆண்டுகளுக்கு அன்பளிப்பாக அனுப்பி வைக்கப்படும்.
* ரூ.5000 அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் ஆயுள் முழுவதும் அன்பளிப்பாக அனுப்பி வைக்கப்படும்.

அன்னதானத்திற்கு நன்கொடையை அனுப்புவோர், திருமணநாள், பிறந்தநாள் மற்றும் திதி நாள் போன்றவற்றை தெரிவித்தால் தாங்கள் விரும்பும் மாதத்தில் அமாவாசை அன்று காசியில் அன்னதானம் செய்கிறோம். அன்னதானத்திற்கு நன்கொடையாக ரூ.500, ரூ.1000, ரூ.2000, ரூ.5000 அனுப்பும் ஆன்மிக அன்பர்களுக்கு கங்கா தீர்த்தத்துடன் கூடிய காசி சொம்பும் காசியில் பூஜிக்கப்பட்ட ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னையின் விக்கிரகமும் ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னையின் வண்ணப்படமும் பிரசாதமாக அனுப்பி வைக்கப்படும். இதை தாங்கள் பூஜையறையில் வைத்து பூஜித்து வரலாம்.

ஸ்ரீமத்பகவத்கீதா

*ரூ.5000/- அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்கள் சார்பாக ஒவ்வொரு மாதமும் அமாவாசை அன்று காசியில் அன்னதானம் செய்து வாழ்நாள் முழுவதும் (Life Long) பிரசாதமும் 'ஆன்மீகம்' மாத இதழும் தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும். மேலும் தாங்கள் விரும்பும்பொழுது சந்ததியினர் முகவரிக்கும் மாற்றம் செய்து தொடர்ந்து பிரசாதம் மற்றும் 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் அன்பளிப்பாக அனுப்பி வைக்கப்படும். ஆன்மீக அன்பர்கள் ஒவ்வொருவரின் பூஜை அறையும் புனிதம் பெற வேண்டும் என்ற எண்ணத்துடன் புத்தாண்டு ஜனவரி முதல் ரூ.5000 செலுத்துபவர்களுக்கு 1024 பக்கங்களுடன் பெரிய அளவில் உள்ள ஸ்ரீமத் பகவத்கீதா (தமிழில்) அனுப்பி வைக்கப்படும்.

அன்னதான கைங்கரிய அன்பர்களுக்கு சிறப்பு சேவை:

குடும்பத்தில் தாய் தந்தையர்கள், மூதாதையர்களுக்கு பிண்ட பிரதானம் காசியிலும், கயாவிலும் நேரில் சென்று செய்ய முடியாதவர்களுக்காக மிகவும் சிறப்பான முறையில் "ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான அறக்கட்டளை" மூலம் காசியிலும், கயாவிலும் புரோகிதர்களைக் கொண்டு பித்ருக்களுக்கு பிண்ட பிரதானம் செய்யப்படுகிறது.

காசியில் பித்ருக்களுக்கு பிண்ட பிரதானம் செய்ய ரூபாய் 500/- ம், கயாவில் (அக்ஷய வடம்) பித்ருக்களுக்கு பிண்ட பிரதானம் செய்ய ரூபாய் 1000/- ம் அனுப்பி வைக்க அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

நம் வீட்டில் செய்யும் சிரார்த்தத்திற்கு நம் தாய், தந்தையர் மட்டுமே பங்குகொள்ள வாய்ப்புண்டு. காசியிலோ, கயாவிலோ அதாவது அக்ஷய வடத்தில் (ஆலமரம்) பிண்டப்பிரதானம் செய்தால் பித்ருக்கள் கூட்டமே நிறைவு பெறுகிறது.

அன்னதான சேவையில் பங்குபெறும் ஆன்மீக அன்பர்கள் நன்கொடையை M.O/ D.D Cheque மூலமாக (Sri Annapoorani Annadhana Arakkattalai, Chennai - 4) என்ற பெயருக்கு கீழ்க்கண்ட விலாசத்திற்கு அனுப்பி வைத்து ரசீது அஞ்சல் மூலம் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

நன்கொடைகளுக்கு வருமான வரிவிலக்கு உண்டு.

Cheque / D.D / M.O அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான அறக்கட்டளை

SRI ANNAPOORANI ANNADHANA ARAKKATTALAI (Regd.)

68, Nadu Street, (Opp. Kapaleeswarar Koil) Mylapore, Chennai - 600 004. Ph : 4958086 / 4959302

கவிதையாய்த் திகழும் கடற்கரை நகரம்



• பொர்ரா குகையின் வாயிலில் ஓடும் கோஸ்தானா நதி.

இந்தியாவின் கிழக்குக் கடற்கரையில் அமைந்துள்ள ஒரு இயற்கைத் துறைமுகம், மலைவாசஸ்தலம், கிராமீய மணம் கமழும் ஒரு நகரம், வைசாக் என்று அழைக்கப் படும் விசாகப்பட்டினமாகும். வங்காள விரிகுடாவையும், கிழக்குத் தொடர்ச்சி மலையையும் ஆபரணமாகக் கொண்ட விசாகப்பட்டினம் அமைதியும், அழகும் நிறைந் தது. மலையினாலும், நீரினாலும் சூழப்பட்ட இந்நகரம், இயற்கை அன்னையின் ஆட்சி பீடமாக விளங்குகிறது. மேலும் இது இரயில், சாலை, விமானப் போக்குவரத் தினால், இந்தியாவின் பிற இடங்களுடன் தொடர்பு படுத்தப்பட்டுள்ளது. டால் பின்ஸ் நோஸ் இந்நிலப் பரப்பின் எல்லையைக் குறிப் பிடும் அடையாளமாக விளங்குகிறது.

வண்ண மலர்களும், படகுச் சவாரியும், அதற்கு இணையாகக் கடலும் கொண்ட வுடா (VUDA) பார்க், மிகவும் ரம்மியமான ஒரு இடமாகும். கடலின் இடை இடையேயான சிறு குன்றுகள் கற்பனையை தூண்டக் கூடியவையாகும். மேலும் அங்கு ரிஷிகொண்டா ராமகிருஷ்ணா கடற்கரை களும், ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணா மட

மும் அமையப் பெற்றுள்ளது.

மலையின் மேல் அமைந்துள்ள கைலாச கிரி, 11ஆம் நூற்றாண்டின் பகவான் நரசிம்மரின் சிம்மாசலம் கோவில், (இங்கிருந்து சுமார் 16 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது), இந்திரா காந்தி மிருகக் காட்சி சாலை போன்றவை பார்க்கக் கூடியவை ஆகும். இம்மலையின் மேலிருந்து நாம் காணும் இந்த நகரின் காட்சி (சிறப்பாக மாலை அல்லது இரவில்) மனதை விட்டு அகலுவதில்லை.

முன் அனுமதி பெற்று நாம் விசாகப்பட்டினத்தின் துறைமுகத்தைக் காணலாம். பல நாட்டுக் கப்பல்களை காணக் கூடிய இவ்விடம், கப்பற்படைக்குரியதாகவும் விளங்குகிறது. அந்நாவரம் சத்யநாராயணர் கோவிலுக்கு இங்கிருந்து இரயில் பாதை தொடர்பு உள்ளது.

விசாகப்பட்டினத்திலிருந்து 90 கி.மீ. தூரத்தில் அமைந்துள்ள பொர்ரா குகை (Borra Caves), ஏறத்தாழ ஒரு மில்லியன் ஆண்டுகள் பழைமை வாய்ந்ததாகும். 1807ம் ஆண்டில் கண்டு பிடிக்கப்பட்ட இந்த குகை, சில வருடங்களுக்கு முன்பு, ஆந்திரப் பிரதேசத்தின் சுற்றுலாத் துறையினரால் ஒளிமயமாக்கப்பட்டுள்ளது. இக்குகையின் வாயிலில் செல்லும் கோஸ்தானா நதியும், இக்குகையின் உட்புறம், மேலிருந்து நீர் சொட்டுவதினால் இயற்கையிலேயே ஏற்பட்டுள்ள கால்சியம் கார்பனேட்டினாலான புலி, சிவலிங்கம், யானை, துப்பாக்கி, குழந்தை ஏசுவுடன் கூடிய மேரி மாதா, மனித மூளை அமைப்பு போன்றவை காண புதுமையானதாகவும், மனதை வசீகரிப்பதாகவும் உள்ளன.

கண்களுக்கு விருந்தாகும் அரக்குப் பள்ளத்தாக்கு, பொர்ரா குகையிலிருந்து 22 கி.மீ. தூரத்தில் அமைந்துள்ளது. விசாகப்பட்டினத்தின் அருகில், ஸ்ரீகாக்குளத்தில் அமைந்துள்ள சூரியக் கடவுளுக்கான கோவிலும், மற்றும் சனி பகவான், ஸ்ரீமன் நாராயணனின் கூர்மாவதாரக் கோவிலும் சிறந்த க்ஷேத்திரங்களாகும்.



• அரக்குப் பள்ளத்தாக்கு

அரக்கு பள்ளத்தாக்கில் வாழும் மக்களின் எளிமையும், களங்கமற்ற மனமும் அனைவரையும் கவரக் கூடியவையாகும். இப்பள்ளத்தாக்கின் அழகையும், இனிமையையும் விட்டு ஊர் செல்ல எவருடைய மனமும் விரும்பாது என்று கூறினால் அது மிகையானதல்ல. கோடை விடுமுறையில் இவ்வூர் செல்ல சகோதரிகள் நிச்சயம் முயற்சிக்கலாம்.

— மைதிலி சீனிவாசன்

திருமணமலர்

மணமகள் தேவை

■ Tamil Yadava, Pooram, 29/178 cms, handsome, B.Sc., PGDCA, computer network engineer, seeks same caste, tall, fair, good looking graduate girl from good family background parents. Box No. 16313

■ ஐயர், வடமாள், ஆத்திரேயம், சகோதரர்கள் 1) விசாகம், செவ்வாய் தோஷம், 31/5.9" AMIE 5000/- தனியார் கம்பெனி; 2) உத்திராடம், 28/5.10" DCE சொந்த தொழில் 10,000/- வரன்களுக்கு படித்த வேலைக்கு செல்லும்/செல்லாத பெண்கள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 16314

■ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, 32/175/பூரம், பி.எஸ்ஸி, தனியார் நிறுவனம், ரூ. 20,000/- விவாகரத்தான குழந்தை இல்லாத மணமகனுக்கு இதே இன அழகான படித்த மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 16315

■ பாலக்காடு அய்யர், வடமாள், நைத்ருப காச்யபம், மூலம், 40/5.4" எஸ்.எஸ்.எல்.சி. ரூ. 4000/- சொந்த தொழில் செய்யும் பையனுக்கு வேலைக்கு செல்லும் பெண் தேவை. விதவை, விவாகரத்தானவர்களும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 16316

■ Alliance invited for 31 yrs., Rohini, fair, Bharadwajam, MNC employed, graduate, 6ft., eldest son, mother only alive. Vadakalai, salary 6000/- p.m. from graduate/+2, employed Brahmin girls. Contact Ph. 044 - 4895118. Box No. 16317

■ Iyer, Vadama, Bharadwajam, Aayilam, 28/165/30,000/- plus perks, M.Com., PGDBA, employed in Nigeria, seeks alliance from fair and good looking graduate girl. Reply with horoscope and family details to Box No. 16319 Phone : 2378394 Chennai.

■ Iyer, Vathima, Athreya Gothram, Kettai, divorcee without encumbrance, 40/174/Rs. 20,000/- p.m. employed in Central Government public sector, having own flat, seeks suitable Brahmin girl. Subsect no bar. Jathagam optional. Manapporutham enough. Registered marriage preferred. Reply Box No. 16320

■ Wanted educated spinster bride for Tamil Iyer, 47 years, 173 cms., Haritham, Pooradam, senior officer in nationalised bank. Innocent divorcee without encumbrance. Simple marriage. Reply with details to Box No. 16321

■ சைவப் பிள்ளை, ரோகிணி, 29, நல்ல சிவப்பான, எம்.பி.பி.எஸ். டாக்டர் மணமகனுக்கு சிவப்பான, அழகுள்ள, படித்த வசதியான பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 16322

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், ஸ்வாதி, 29/5.8" பி.எஸ்ஸி, 9000/- சொந்த வீடு, தனியார் கம்பெனி பணியில் உள்ள பையனுக்கு படித்த வேலைக்கு செல்லும்/செல்ல விருப்பமுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். போன் : 4833125, 3711488. பெட்டி எண் : 16323

■ Alliance invited for Hindu Tamil boy, 33, having own business, belonging to respectable forward family, expecting a forward inter-caste, good looking, graduate girl below 28, having very good family values. Box No. 16324

■ Iyer, Brahacharanam, Srivatsam, Uthirattathi, 30/180/7000/- working in customs department, Chennai, seeks suitable employed girl. Reply with horoscope to Box No. 16325

■ வாத்திமா, பாரத்வாஜம், விசாகம் 4ம் பாதம், 27/6 அடி. 50,000/- DCE இன்ஜினியர் துபாய் ETA Ascon பையனுக்கு இதே இன 5½ அடிக்கு குறையாமல் அழகான படித்த பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 16326

■ வாத்திமா, காசியபம், பூரட்டாதி 4ம் பாதம், 33/5½ அடி/பி.காம்., 8000/- ஜெனரல் இன்ஷூரன்ஸ் ஏஜென்ஸி சொந்த வீடு உள்ள பையனுக்கு வேலையுள்ள/வேலையில்லாத படித்த பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 16327

■ வடமாள், பாரத்வாஜம், ஹஸ்தம், 30/177 செ.மீ. தனியார் துறை ரூ. 10,000/- B.Com., CA, ICWA both inter, வரனுக்கு 26 வயதுக்குட்பட்ட பட்டதாரி, பணிபுரியும்/பணிவாய்ப்புள்ள மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 16328

■ Saiva Vellala, 29, software engineer, chevvai in 8th place, USA, seeks bride with computer knowledge like B.E., computer or MCA or equivalent from same community. Box No. 16329

■ Saiva Vellala Pillai parents, (native Thanjavur, settled in Chennai) seek fair, good looking, graduate bride below 25, for their son, fair, handsome, senior manager, Airline services, Uthiradam, MBA, 28/5.10" 35,000/- employed in Mumbai. Reply with horoscope, family details. Box No. 16330

■ அய்யர், வாதூல கோத்திரம், புனர்பூசம், 50, கம்பெனி எக்ஸிகியூடிவ், 18,000/- தாரமிழந்தவர், 10 வயதில் ஒரு பையன் உள்ளவருக்கு குடும்பப்பாங்கான, பிராமண (எப்பிரிவினரும்) பெண் தேவை. விதவைகள்/விவாகரத்தானவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். போன்

அறிவிப்பு திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம் பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

: 044 - 4413722. பெட்டி எண் : 16331

■ Vadama Iyer, Nithruba Kashyapa, Pooram, 29/180/ 8000/- p.m. B.Sc., B.Ed., (M.Sc.) working in reputed school at Coimbatore. Graduates with B.Ed., and interest for teaching preferred. Box No. 16332

■ ஐயர், சோழ தேச வடமாள், விஸ்வாமித்ரம், அவிட்டம், 31, M.Com, PGDCA Rs. 4500/- தனியார் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு பட்டதாரியான நிரந்தர பணியில் உள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 16333

■ தமிழ் ஐயர், வடமாள், பராசர கோத்திரம், ரேவதி, வயது 31, உயரம் 170 செ.மீ. மாத வருமானம் ரூ. 6000/- சொந்த தொழில் மதுரை நகர் மத்தியில் கடை வைத்துள்ளவர். படிப்பு DTP, டிகிரி படித்த குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். வரதட்சனை இல்லை. பெட்டி எண் : 16334

■ ஐயர், பிரஹசரணம், ஆத்ரேய, மூலம் (1), 34/171, B.Com, C.S. Final, Oracle, Rs. 10,000/- p.m. MNC நிறுவனத்தில் ஹைதராபாத்தில் பணிபுரியும் வரனுக்கு, படித்த எளிய குடும்பத்திலிருந்து குடும்பப் பாங்கான மணமகள் தேவை. Elder sister not well and dependent. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 16335

■ அய்யங்கார், வடகலை, பாரத்வாஜம், அனுஷம், பி.ஏ., எம்.பி.ஏ படித்த தனியார் நிறுவனத்தில் பெங்களூரில் பணிபுரியும் ரூ. 7000/- 34 வயது, விவாகரத்தான நல்ல பழக்கங்களுடைய எந்தவித வில்லங்கமும் இல் லாத வரனுக்கு படித்த மணமகள் தேவை. வேலை இருந்தாலும்/இல்லாவிட்டாலும் சம்மதம். தென்கலை சம்மதம். தொலைபேசி எண். 2329076. பெட்டி எண் : 16336

■ Vadamal, Srivatsa, Swathi, 29/6.0" very fair, B.E. (Hons.) Pilani system analyst abroad, seeks slim, good looking, homely graduate girls with computer knowledge. Minimum height 5.4" above. Age below 27. Moolam/Aayilyam barred. Box No. 16337

■ தமிழ் ஐயர், பாரத்வாஜம், ரேவதி, 30/5.8" FCA, DIM, 25,000/- employed வரனுக்கு, அழகான, பருமனில்லாத, குடும்பப்பாங்கான, வேலையிலுள்ள/ இல்லாத, நடுத்தர வகுப்பு, வடமாள்/பிரஹசரண, பட்டதாரி (அல்லது அதற்கு சமமான) ஜாதகம், குடும்ப விவரங்கள் தேவை. பெட்டி எண் : 16338

■ Brahacharanam, Sanskrithi, Kettai, good habits, handsome, 28/175/10,000/- B.Com., M.A., DCA, decently employed in Chennai, seeks fair, slim, good looking graduate with computer knowledge, employed girl below 26. Decent family. Subsects no bar. Ph. 044 - 6544667. Send horoscope. Box No. 16339

■ Tamil Iyer, Brahacharanam, Shadamarshanam, Thiruvonam, 29, 180 cms, B.E. Ground Engineer IAF, Rs. 15,000/- seeks alliance from fair, preferably postgraduate girl with good family background. Subsects acceptable. Reply to Box No. 16340

■ Alliance from educated, unemployed girl domestically trained for Vadama, Srivatsam, Chithirai, 35/165/ 5000/- private, B.Sc., ICWA inter passed, accounts executive, innocent divorcee, legally separated, no encumbrance. First marriage annulled before consummation. Horoscopes to Box No. 16341

■ Vadamal, Bharadwaj, Makam, M.Sc., Ph.D., working Boston USA, 31/180, well controlled diabetic, seeks Iyer bride. Box No. 16342

■ Brahacharanam, Kousika, Rohini, 28/5.6" 25,000/- DME, employed in Shipping Corporation of India. (Govt. of India). Box No. 16343

■ Physician with M.D. and Ph.D., Hindu, Udayar boy, 30/175, fair, handsome raised in India family oriented. Ph.D., from UK, works at a top medical school in Canada, while studying M.D., seeks beautiful, fair, university educated Tamilian girl. (21 - 25 yrs. old) Caste no bar. No horoscopes. Box No. 16344

■ Vadamal, Vadula Gothram, Chithirai first padam, 29/5.8" North Arcot, fair, owning medical shop Hubli, seeks graduate girl with B. Pharmacy. Box No. 16345

■ Coimbatore based Iyer, Vadama, Bharadwajam, Revathi, 46/156, M.Com/PGDBM, officer, divorcee without encumbrance. No issue. Seeks alliance from graduate employed/unemployed girls. Horoscope not must. Box No. 16346

■ Beautiful tall, fair, South Indian bride, 20 to 23 from cosmopolitan, broadminded Brahmin family for handsome software engineer (BE) 26, USA, father Iyer, mother Christian from affluent family. Reply Box No. 16347

■ Tamil Iyer, Brahacharanam, Bharadwaja, Thiruvathirai, 28/175 boy employed in Merchant Navy Foreign Shipping Co., as Chief Officer, seeks suitable match. Apply with horoscope to Box No. 16348

■ Vadama, Kousikam, Uthiradam, (native Thanjavur Dt.) fair, 30/175 cms, Rs. 30,000/- B.E. (Electronics & Communications) employed reputed MNC Bangalore, seeks fair, graduate, computer literate from decent family. Same sect preferred. Horoscope to Box No. 16349

■ Iyer, Vadama, Haritha, Thiruvonam, 31/B.Com/FIII/ Insurance employed, 10,000/- boy seeks alliance from Govt./Bank/Public/private sector employed graduate girl below 27 years. Subsect no bar. Box No. 16350

■ Iyer, Vadamal, Nythruba Kashyapa, Pooram, B.Com, 7500/- 31/168, own flat, issueless, legal divorcee, very fair, seeks good looking, employed graduate from any Brahmin community. Send horoscope, bio-data. Phone : 044 - 2380495. Box No. 16351

■ Tamil Iyer, Vathulam, Vadamal, Hastham, 40, handsome, decent income unencumbered divorcee, clean habits, only son. Seeks beautiful, good looking, domestically well trained graduate/+2 brides. Write to Box No. 16352

■ வடகலை ஐயங்கார், பாரத்வாஜம், சித்திரை, 42

திருமணமலர் – விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 300/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 10/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/04/2000. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: .... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

வயது, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., தட்டச்சு, தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை. சம்பளம் ரூ. 3000/- சொந்த வீடு. உட்பிரிவு சம்மதம். விதவை, விவாகரத்து தவிர்க்கவும். பெட்டி எண் : 16353

■ Iyer, Vadama, Koundinya, Astham, 33/187, smart software professional, innocent divorcee after 6 months clean habits, seeks good looking, graduate bride willing to go abroad. Divorcees excuse. Reply horoscope, bio-data to Box No. 16354

■ Kerala Iyer, Vadamal, Naithrupa Kashyapa, Makam, 34/165/9000/- post graduate, Central Govt. as Personal Assistant, seeks suitable girl, graduate. From decent family preferably employed. Reply to Box No. 16355

■ Tamil Senguntha Mudaliar boy, aged 29 yrs., ht. 6' U.S. Software professionals, seeks same caste, suitable computer qualified girl. Ht. above 5.4". Box No. 16356

■ Wanted educated fair girl from small decent family for Hindu Rajakula Agamudayar, B.Sc., designer, 31/175, handsome, clean habits, well settled. Returning after five years employment abroad. Contact Box No. 16357

■ Bombay Iyer, Vadamal, Srivatsa, Thiruvonam, B.Sc., 31/5.5"/12,000/- plant operator, multinational co., parents alive, seeks alliance. Contact phone : 033 - 4587495 or send details with horoscope to Box No. 16358

■ Vadamal, Iyer, Agasthya Gothram, Rohini, 31/5.8" 15,000/- (B.Com) and computer course, director of private limited company, free from habits, wants bride Chennai employed. Horoscope/details to Box No. 16359

■ Iyer, Vadama, Vadoola, 32, Poosam, 5.10" Sales Manager, Multinational Pharmaceuticals, 15,000/- + legally separated with short period needs homely, educated good looking girl. Ph. 044 - 2403226. Box No. 16360

■ Thuluva Vellala Mudaliyar group A, officer, Central Government, North India, transferable to Madras, Bangalore, M.E./29/176/13,000/- seeks fair, good looking, home loving graduate girl from decent Mudaliyar family. Subsect acceptable. Box No. 16361

■ பிரஹசரணம், தமிழ் ஐயர், ஸ்ரீவத்ஸம், பூராடம், 30/ 6.4" எம்.எஸ்ஸி, கம்ப்யூட்டர், யு.எஸ்.ஏயில் வேலையில் உள்ள பையனுக்கு உயரமான டிகிரி படித்த வேலையில் உள்ள/இல்லாத குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகம் எந்தப் பஞ்சாங்கத்தின் மூலம் கணிக்கப்பட்டது/computerised பிறந்த ஊர், பயோடேட்டாவுடனும் தொடர்பு கொள்ளவும். வரதட்சிணை இல்லை. பெட்டி எண் : 16362

■ செட்டியார், 29/172 செ.பி. எம்.எஸ்ஸி., பி.எட்., ஆசிரியர், CBSE பள்ளி, ரூ. 7000/- மாதம் சென்னையில் சொந்த வீடும் மற்றும் இதர சொத்துக்களும் உள்ள மணமகனுக்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சார்ந்த, சென்னையில் அரசு/பிரபல தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் மணமகள் தேவை. ஜாதி தடையில்லை. பெட்டி எண் : 16363

■ Iyer, Ashtasahasram, Shadamarshnam, Punarpoosam, 31/170, B.Sc./PGDBA/PGDLL, Area Office Manager, MNC, wanted very fair, family blended graduate girl working preferable. Contact Mrs. Saroja 2331512/2320568. Box No. 16364

■ Vadamal, Haritha, Uthiram 3rd padam, age 31, B.E. Postal Assistant, Rs. 7000/- seeks well qualified, employed girl. Reply Box No. 16365

■ சைவப் பிள்ளை (தேசிகர்), 33/167/12,500/- டிப்ளமோ, தஞ்சை மாவட்டம் பூர்வீகம், சென்னை மத்திய அரசு பணியிலுள்ள மணமகனுக்கு சைவ குடும்பத்தை சேர்ந்த அழகிய மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 16366

■ Iyer, Vadama (Suklayajur), Kousikam, Pooradam Diploma Engineer, 31/170/5000/- employed in oil company Chennai, own house, seeks graduate bride around 26 years, employed/unemployed. Subsect no bar. Contact Box No. 16367

■ Iyer, Brahacharanam, Hastham, B.Com, Diploma in printing, clerk in SBI, 32/185/7000/- seeks graduate, employed girls minimum height 5.4". Box No. 16369

■ Sourashtra bachelor, 39, handsome, M.A., 170 cm clean habits, independent income Rs. 15,000/- p.m doing web designer course broadminded with spiritual bent of mind, seeks innocent divorcee, well educated, good looking, working bride from decent family. Box No. 16370

■ Alliance invited from educated, fair, good looking tall girl, below 23 from decent family, for Kulala boy Visakam, 26/178 cms, (B.A., Dip. in Foreign Trade Management) propertied, plantation and agriculture belonging to ancestorally reputed family. Caste no bar. Box No. 16371

■ Hindu Kallar (Mukkulathor) USA employed computer personnel, MCA, 32/181, seeks alliance from



இது வரை கண்டிராத மாயா ஜால தந்திரக் காட்சிகள் நிறைந்த ஜாலியான தொடர்.

சித்தர் மலையில் 2000 ஆண்டுகளாக வாழும் ஜிங்கலன் என்ற சித்தர் கர்ணனின் கவசத்தையும், ஆயுதங்களையும் தகுந்த ஒருவரிடம் ஒப்படைப்பதற்காக பாதுகாத்து வருகிறார். மூன்று குள்ளர்களும் அந்த மலையில் வசிக்கிறனர். அருகில் உள்ள மிதிலாபுரத்தில் மாரகன் என்ற மந்திரவாதி தனது மந்திர சக்தியினால் மக்களை துன்புறுத்தி வருகிறான். அவனிடம் பிடிபடும் ஒரு குள்ளன் உயிருக்குப் பயந்து சித்தரிடம் உள்ள கவசத்தைப் பற்றி அவனிடம் கூறிவிடுகிறான். அதைக் கைப்பற்ற வரும் மாரகனுக்கும், சித்தருக்கும் நடைபெறும் மந்திர தந்திரப் போரில், சித்தர் அருகில் உள்ள பாண்டவபுரத்தை சேர்ந்த அப்பாவி சுயம்புவால் காப்பாற்றப்படுகிறார். சுயம்புவின் நல்ல உள்ளத்தை அறிந்த சித்தர், அவனுக்கு மந்திர தந்திரங்கள் கற்றுக் கொடுப்பதுடன், கவசத்தையும் அளிக்கிறார். சுயம்பு கவசம் அணிந்த உடன் மறையும் 'மாயா' என்ற வீரனாகி அநீதியை எதிர்த்து தனது போராட்டத்தை தொடர்கிறான்.

சித்தர் மலைக்கு மூலிகைகள் பற்றி எழுத வந்த பத்திரிகை நிருபர் நிவேதிதா சுயம்புவின் அப்பாவித்தனத்தால் ஈர்க்கப்படுகிறாள். ஆனால் சுயம்புதான் மாயா என்று அறியாமல் மாயாவை நேசிக்கிறாள். நிவேதிதாவை நேசிக்கும் சுயம்பு தனது காதலை வெளிப்படுத்த முடியாமல் தவிக்கிறான். விடை சின்னத்திரையில்.

நடிப்பு : நாகேந்திர பிரசாத் (பிரபு தேவாவின் தம்பி) ஸ்வர்ணா, காந்திமதி.

இயக்கம் : பி.ஆர். விஜயலக்ஷ்மி

vijay
புதுமை என்றென்றும்

விஜய் டி.வியில் அக். 27 முதல் ஒவ்வொரு புதன்கிழமையும் இரவு 8.00 மணிக்கு

- ADVT -

tall, slim, good looking computer and professionally qualified girl from decent family. Email: subbu-k@usa.net Reply Box No. 16372

■ Vadakalai, Kousikam, Krithikai, 29/170, software engineer, H-1 Visa, USA, very mild seizure disorder, vegetarians can respond. Boy visiting Chennai April. Qualified preferred. Box No. 16373

■ Vadama, Bharadwaja, Anusham, 42 years, bachelor, marketing officer, Rs. 6000/- p.m. seeks Vadama, Brahacharanam, Ashtasasthram bride, employed/unemployed. Apply with horoscope. Box No. 16374

■ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Pooram, 37/168/B.Com/7500/- ACCT Crompton Greaves, boy seeks alliance from graduate girl preferably employed. Phone : 4836342. Box No. 16375

■ Iyer, Vadamal, Garga, Ayilyam, 32/165, M.A., CAIIB, PGDCA, Manager, Dena Bank, Bombay, (8th place chevvai) seeks employed/unemployed, fair, good looking girl. Box No. 16376

■ மாத்வா கன்னடா, காச்யபா, கேட்டை, வயது 34, தனியார் துறை ரூ. 2500/- பிகாம், கம்ப்யூட்டரும், ICWA படிக்கும் பையனுக்கு இதே இனத்தில் சென்னையில் வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 16377

■ Iyer, Brahacharanam, Gouthama, Thiruvathirai, 37/170/10,000/- B.Sc., LL.B., seeks employed, graduate girl. Apply with horoscope. Subsect acceptable. No demands. Box No. 16378

■ Parents non-Brahmin, Brahmin, Agamudayar, 32/5.4" 12,000/- DME, Manager, Nestler Boiler, Baroda, mutual legal divorcee without encumbrance, in one year, seeks good looking graduate, home loving, preferably computer literate, unemployed, decent family girl, upto 28, no demands, simple marriage. Preferably spoken Hindi girl from Bombay, Hyderabad, Silvasa also with Tamil. Box No. 16380

■ Vadama, Srivatsa, Krithigai 4th padam, Chandran and Raghu in Rishabam, 34, Government employed Qatar, monthly salary Rs. 50,000/- seeks domestically well accomplished, fair, graduate girl, no demands, decent marriage. Contact 2403176/2364166, Chennai. Box No. 16381

■ Brahacharanam, Bharadwajam, Poorattathi boy, 31/176/60,000/- CA, Dubai, seeks good looking, fair, slim girl, with professionals, below 25, from respectable family. Reply horoscope, bio-data, family particulars to Box No. 16382

■ Vadamal, Kousikam, Poorattathi, Kumba rasi, 31/170/8000/- working in leading public limited co., seeks suitable girl. Preferably employed. Subsect no bar. Box No. 16383

■ Vadamal, Athreya, Moolam, 5.6" employed in a private firm, Rs. 2500/- p.m., +2 passed. Domestically trained and employed (preferred) girl from a respectful family. Apply Box No. 16384

■ Vadama, Haritha, Thiruvonam, graduate, 28/168, decent family, Managerial cadre in software company, seeks employed, good looking girl of modern outlook. Subsects no bar. Contact Box No. 16385

■ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Pooradam, 28/175/B.E., networking engineer, USA, requires professionally qualified/preferably B.E., computer girl. Subsect
accetpable. V. Kalyanasundaram, D-30, AKT Prakasan
Salai, Block - 3, Neyveli - 607 801. Tel. 52574.

■ அய்யர், வடமாள், கௌசிகம், பூசம், 31 நல்ல சிவப்
நிறம், நல்ல உடல் கட்டு, காது கேட்காது, ஓரளவ
பேச வரும், மாத வருமானம் 2000/-. ஓரளவு படித்
பேசக் கூடிய குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்
பிரிவுகள் சம்மதம். தொடர்பு முகவரி ஆர். ஜெயலக்ஷ்மி
37/1, வைதீஸ்வரன் கோவில் தெரு, பூந்தமல்லி
சென்னை - 56. போன் : 6272159.

■ Vadamal, Kousika, Poorattathi boy, 33, graduate
computer knowledge private co., Rs. 7000/- own
property, 5.7" fair, seeks good natured graduate girl
employed/unemployed. Subsect acceptable. 1-2-288
54, Domalguda, Hyderabad - 500 029.

■ தென்கலை, கௌசிகம், ஹஸ்தம், வயது 38
சட்டபூர்வமாக விவாகரத்துப் பெற்றவர், தனி நபர்
ஸ்ரீரங்கத்தில் சொந்த வீடு, தனியார் பணி, 3000,
சம்பளம், எளிய குடும்பப்பாங்கான குணவதியான
பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். R. Santha
nam, 35, Aruna Nagar, Karaikudi - 2, Sivaganga Dist.

■ Thulu Vellala Mudaliar boy, 28/180, final year MD
Radio diagnosis, Ahmedabad, seeks Mudaliar gi
MBBS, MS/MD. S. Thyagaraja, No. 147, KSRTC Lay
out, Chikkallasandra, Bangalore - 61. Ph. 6699338.

■ Unencumbered divorcee, 178/47/10,000/- unde
graduate, Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Uthirattath
seeks alliance willingness Bombay. Subsect no ba
Spinster/divorcees, widows reply Mani, 230/A2
Nandanwan CHS, RSC 40, Gorai-II, Borivilli (West
Mumbai - 400 091.

■ தமிழ் யாதவா, வயது 45, உயரம் 165 செ.மீ. சம்பள
7000/- பட்டதாரி, தனியார் பணி தாரமிழந்த குழந்
கள் இல்லாதவருக்கு தகுந்த பெண் தேவை. ஜா
தடையில்லை. விதவைகளும் விண்ணப்பிக்கலாம்
நடராஜன், 53/16, முகம்மது உசேன் தெரு, ராய
பேட்டை, சென்னை - 600 014.

■ Iyengar, Srivatsam, Uthiram, 29, 170 cms, AMII
engineer, Dubai, Rs. 50,000/- per month, fair bo
seeks graduate, unmarried Iyengar girl. Wife expire
in six months in illness. Govindachari, 1, Manickar
Street, Chennai - 600 033. Phone : 4744691.

■ வடமாள், நைத்ருபகாசியப கோத்திரம், உத்திர
நட்சத்திரம், 34/5.5" எஸ்.எஸ்.எல்.சி. சுய தொழில் மா
வருமானம் ரூ. 6000/- சொந்த வீடுள்ள மணமகனுக்
குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. R.K. விஸ்வநாதன்
ரெ. 2/3, ரெட்ஹில்ஸ் ரோடு, ராமாஸ் கேப், அம்பத்தூ
சென்னை - 600 053.

■ Srivatsa Gothram, Mirugasheersham, 37 years, d
vorcee, Muscat based boy seeks suitable bride. Co
tact Tel. Mumbai 022 - 5119634, Ambasamudra
04634 - 50787. Hariharan, 82, North Car Stree
Ambasamudram - 627 401.

■ Balija Naidu boy Mumbai settled, Mirugashee
sham, 28/172, CA, seeks edcuated, domestical
trained girl. Horoscope with data to V. Venkatraj, 185
20th Cross, 21st Main, Vijaynagar, Bangalore - 40.

■ ஐயர், வடமாள், பௌருகுத்ஸ கோத்திரம், பூராட
2ம் பாதம், வயது 30/5.6"/3000/- Diploma in Civil Engg
தனியார் கம்பெனி. சென்னையில் வேலைக்கு
செல்லும் நடுத்தரக் குடும்பத்தைச் சார்ந்த பெ

தேவை. K.A. கிருஷ்ணன், 4, மூன்றாவது தெரு, ஐயப்பா நகர், பம்மல், சென்னை - 75.

■ அய்யர், வடமாள், ஹரிதம், ஆயில்யம் - 3, 25/6'/ B.E. (Mech.)/8000/- Sales Engineer தனியார் கம்பெனி ஒரே பையனுக்கு தகுந்த பட்டதாரி பெண் தேவை. ராமகிருஷ்ணன், Flat 6, 118, Venkatarangam Pillai Street, Triplicane, Chennai - 5.

■ சோழிய வெள்ளாளர், BBA., DCM, அனுஷம், செவ்வாய் தோஷம், 30/167, சொந்தக் கடை மற்றும் இன்டீரியர் டெக்கரேட்டர் வரனுக்கு நல்ல குணமுள்ள பெண் தேவை. 6402098/5969102. பெ. சிவசுப்பிரமணியன், 166/பி, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை சந்து, கெல்லீஸ், சென்னை - 10.

■ Iyer, Brahacharanam, Gouthamam, Mirugasheersham, 1967, 155, 8000/- company own house boy, seeks suitable graduate girl. Subsect no bar. Venugopalan, 5B, Sundaresan Street, Rajaji Nagar, Pallavaram, Chennai - 43.

■ Iyer, Vadamal, Vathulam, Swathi, PG/30/183, executive, MNC, Chennai, boy seeks, graduate, PG preferably employed, fair girls. Subsect acceptable. Send bio-data and horoscope. Rajagopalan, B-6, RDA Flats, Near Budhapara MPEB Office, Raipur - 492 001. M.P.

■ Handsome Iyer businessman, Athreya, Visakam, 37/5.9, own flat seeks educated employed, good looking girl. Subsect no bar. Respond with photo, horoscope (optional). R. Somasundaram, A-16, Shangrila Society, Sector - 9A, Vashi Navi, Mumbai - 400 703. Tel. (022) 7662190.

■ Palakkad Iyer, Vadama, Srivatsa Gothram, Kettai, 33 yrs, 170 cms, B.Sc., employed as master mariner in foreign going ship having own flat in Mumbai, seeks alliance from good looking graduate, homely girl preferably unemployed. Contact with horoscope. K. Subramaniam, No. 4, balgovind, 11th Road, Chembur, Mumbai - 400 071. Tel. 5558516.

■ Wanted fair, beautiful, slim, homeloving Vadamal, Iyer girl (25 - 29) for Kousika, Pooram, 33, DME, 167 cms, working as A/C engineer Brunie. Contact Swamy, 18/8A, Cambridge Road Cross, Ulsoor, Bangalore - 8. Ph. 5365461.

■ Vadama, Kousika, Uthiradam, B.Sc., 31/170/8000/- seeks Chennai employed/transferable graduate girl. Contact Sarma 8A, Karpaga Vinayagar Koil Street, East Tambaram, Chennai - 600 059. Phone : 2387127.

■ முதலியார், 36, 5.7", +2, அரசு பணி ரூ. 5000/- விவாகரத்தான வரனுக்கு (குழந்தையில்லை) அரசு பணி பெண் தேவை. ஜாதி, வயது, விதவை, விவாகரத்து தடையில்லை. ஆர். வேலு, 248, அழகரசன் நகர், ஈரோடு - 638 003.

■ பிரஹசரணம், கௌசிகம், பூசம், வயது 34, எம்.ஏ. பட்டதாரி, தனியார் 6000/- சொந்த வீடு உள்ள மணமகனுக்கு பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் எழுதவும். ராஜகோபாலன், 27, வேது குறுக்குத் தெரு, கலைவாணர் நகர், கோரிமேடு அஞ்சல், பாண்டி - 6.

■ Vadama, Koundinya, Pooradam, 31/168 cms, PG Bank employed, seeks good looking qualified Chennai employed girl from respectable family. Apply with horoscope. R. Thyagarajan, 20, Thiruvalluvar Koil Street, Mylapore, Chennai - 600 004.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், ஷடமர்ஷணம், கேட்டை, 31/5.6" 4000/- -2 வரை படித்து, Ford கம்பெனியில் வேலை செய்யும் பையனுக்கு, +2 வரை படித்து வேலைக்கு செல்லும்/செல்லாத பெண் தேவை. போன் : 4862798, 4954483. S. Radhakrishnan, 109/1, Balaji Nagar, Alwarthirunagar, Chennai - 87.

■ Vadamal, Sadamarshanam, Ayilyam, Kujaan 12th place, 31/165, graduate MNC Hyderabad, five figure salary, seeks bride, graduate, employed, transferable. Contact Mahalingam, Flat 105 'B', Godawari Apartments, 1-11-111, Begampet, Hyderabad - 500 016.

■ Bharadwajam, Vadamal, Mirugasheersham, 29, B.Sc., PGDCA, job pvt. ltd. co., Chennai, only employed girl required. Only son. Contact Subramanian, 12, 27th Street, Thillai Ganga Nagar, Chennai - 61.

■ பிரஹசரணம், சங்கிருதி கோத்திரம், சித்திரை - 3, 35 வயது, பி.ஏ., டி.வி.எஸ். க்ரூப் கம்பெனியில் மேற்கு வங்கத்தில் வேலையிலிருக்கும் வரனுக்கு நல்ல குடும்பத்திலிருந்து, குடும்பப்பாங்கான வரன் தேவை. No demands. K. கல்யாணசுந்தரம், 1A, முதல் தெரு, தனலக்ஷ்மி காலனி, வடபழனி, சென்னை - 600 026.

■ ஐயங்கார், ஆத்ரேயம், கேட்டை, வயது 42, Medical Rep. and own business, legal divorcee in one week, சொந்த வீடு உள்ள வரனுக்கு மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி ஆர். ரங்காச் சாரி, 21, நடேசன் நகர், லக்ஷ்மி சோர்டியா ஸ்கூல் அருகில், திருப்பாதிரிப்புலியூர், கடலூர் - 607 002. போன் : ஆபீஸ் (04142) 24856, வீடு (04142) 24398.

■ Vadamal, Srivatsa, B.Tech, 5.7" 25 years, 15,000/- employed in Chennai based leading company, seeks fair, smart, good looking, graduate, employed/unemployed girl. Contact S. Janakiraman, F-39, IICT Qrts., Habsiguda, Hyderabad - 500 007. Phone : 040 - 7151802.

■ தமிழ் அய்யர், பிரஹசரணம், பரணி, கௌசிகம், பி.காம்., 32/5.7" அரசுப் பணி உதவியாளர், 6200/- பையனுக்கு அரசுப் பணியில் உள்ள மணமகள் தேவை. லக்ஷ்மி வெங்கட்ராமன், 14சி, வள்ளலார் தெரு, இராமையா ரோடு, ஜெய்ஹிந்துபுரம், மதுரை - 11.

■ Iyer, Ashtasahasram, Srivatsa, Mirugasheersham, born 1968, MMS (Finance) employed MNL 25,000/- + seeks good looking fair girl born after 1974, same sect preferred. Phone 044 - 8550151, 8589805. B. Seetharaman, 2 Lal Begaum Street, Triplicane, Chennai - 600 005.

■ ஐயர், வாத்திமா, கௌண்டின்யம், சகோதரர்கள் 1) ரோகிணி, 33/17.6.66/168 செ.மீ. 15,000/- டெல்லியில் பணிபுரியும் பையன், பி.காம்., கம்ப்யூட்டர், 2) ஆயில்யம், 32/21.12.67/167 செ.மீ. 9000/- டி.எம்.எ. சென்னையில் பணிபுரியும் பையன். பட்டதாரி பெண்கள் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். S. Arunachalam, Breeze Apartments, B3/4, 1st Floor, TNHB, HIG 112, Jayaram Street, Thiruvanmiyur, Chennai - 600 041. Phone : 4420504.

■ Brahmin, Vadama, Athreya, Mirugasheersham, graduate, 33, Central Govt. Rs. 7000/- p.m. needed suitable bride. S. Balasubramanian, 12, Palur Road, Thiruvathigai, Panruti - 607 106. Tamil Nadu. Ph. (04142) 42815.

■ Iyengar, Srivatsam, Uthiram, M.Sc., M.Phil., B.Ed., Kuwait employed. 32/5.6"/35,000/-, seeks PG/B.Ed/ Computer girl. Send horoscope to R. Srinivasan, Plot No. 8, Annamalai Nagar, Kannankurichi Main Road, Salem - 636 008.

■ Iyer, Haritham, Ashtasahasram, Swathi, 27/165, B.Com, Central Govt., 6000/- own house, slight, shivering right hand after surgery 1980. Fair, healthy, seeks girl educated, home loving. No demands. Minor handicap considered. Contact Swaminathan, 40/ 957, Swathy Srivaraham, Thiruvananthapuram. Phone : 452548.

■ Iyyengar, Vadakalai, Athreyam, Pooram, 33/4500/- Public Ltd., Company, employed girl preferred. Thenkalai acceptable. W.R. Seshadri, No. 1, Athreyapuram 2nd Street, Choolaimedu, Chennai - 600 094. Ph. 4814250 or 4341129.

■ B.E. (Hons.), M.Sc. (Hons.), M.S., Ph.D., (Chicago, USA), ஸ்ரீவத்ச, உத்திரட்டாதி, தெலுங்கு நியோகி பிராமண வகுப்பைச் சார்ந்த 31 வயது மணமகனுக்கு நன்கு படித்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பி.வி. சுப்பிரமணியம், 5, 1வது சர்குலர் ரோடு, ஜவகர் நகர், சென்னை - 600 082. போன் : 5379922.

■ Telugu Brahmin, Venginadu, Koundinyam, very fair, Pooram, 28/185/MCA/software engineer, USA - required BE, MCA or B.Tech, (computer science) employed brides. Contact : N. Ramaswamy, Plot No. 6, Third Street, Periyar Nagar, Medical College Road, Thanjavur - 613 007. Tel. No. 04362/40183.

■ Vadamal, Nythrupa Kashyapa, Moolam, 34/170/ MCA clean habits, innocent divorcee, seeks non-career minded girl from cultured family. Status no bar. Contact Flat 1-C, Saisanjeevani Apts., 6-1-114A &115B, Street No. 3, Walker Town, Secunderabad - 500 025. Ph. 040 - 7602800.

■ Telugu Brahmin, Mulaknadu, Kashyap, Poosam, 23 years, Diploma in TV/Radio engineering, owning medical shop seeks, educated, good looking girl. Contact T.R. Subramaniam, 21/2, First Main Road, R.A. Puram, Chennai - 600 028. Ph. 4355674/4993052.

■ ஐயர், வடமாள், 39, (இளமையான தோற்றம்) பி.காம்., 7000/- தாரமிழந்தவர், 6 வயது மகன் உண்டு. உட்பிரிவு/குழந்தையில்லாத விதவை/விவாகரத்தானவர் சம்மதம். S.R. ரவி, 7, சீரங்கபாளையம் மெயின் ரோடு, வின்சென்ட், குமாரசாமிப்பட்டி, சேலம் - 636 007. போன் : 215187.

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், ஹஸ்தம் 3ம் பாதம், 28/180 செ.மீ. சொந்த தொழில் சமையல் காண்ட்ராக்டர், தகுந்த மணமகள் தேவை. கே. கணேசன், 37, லக்ஷ்மி நகர், திட்டிதோட்டம், செம்பியம், பெரம்பூர், சென்னை - 11. Pager : 9628465383; Cell : 9840091131

■ Vadamal, Kousika, Palakkad Iyer, Pooradam, 28, Diploma in Electronics & Communication working as senior system engineer at Bangalore, presently in USA, seeks suitable girl. Contact V. Subramanian, 71C/1, Illupur Road, Kallukuzhi, Trichy - 620 020. Phone : 419276.

■ Vathima, Sankrithi, Hastham, 29/180/B.E., customer support engineer, IMI seeks graduate girl. Subsect no bar. Rama Subramonian, TC 40/193, First Puthen Street, Trivandrum - 695 009. Phone : 0471 - 450674.

■ Iyer, Vadamal, Nithruba Kashyapa, Revathy, BA, 41/ 165/5000/- semi-skilled, S. Rly, seeks employed/ umemployed girls. Simple marriage preferred. N. Mohan, S-10, Block II, SSL Green Park, Kunrathur Road, Madananthapuram, Porur, Chennai - 106. Ph. 4825612.

■ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, 33/172/ B.Com/10,000/- business, propertied, seeks suitable alliance, subsect acceptable. Contact R. Swaminathan, 32, Govindan Road, West Mambalam, Chennai - 600 033. Ph. 4850078.

■ Vadamal, Bharadwajam, Anusham, 27/178/DECE/ 6000/- private, Chennai, seeks fair, good looking, Chennai based employed preferably graduate bride. Subsect no bar. Viswanathan, Plot No. 9, 7th Avenue, Ramakrishna Nagar, Porur, Chennai - 600 116. Ph. 4826216.

■ பிரஹசரணம், கௌசிகம், மூலம், தனுசு, 7ல் செவ்வாய், 34/5.6" +2, (பி.காம்) சேல்ஸ் ஆபீஸர், தனியார் மேலும் எல்.ஐ.சி. ஏஜெண்ட், 7000/- சொந்த வீடு உள்ள பையனுக்கு வேலையில் உள்ள/இல்லாத பெண் தேவை. எம். துரைராஜன், 8, இராமமூர்த்தி தெரு, நேரு நகர், குரோம்பேட்டை, சென்னை - 600 044. போன் : 2385940.

■ அஷ்டசகஸ்ரம், பாரத்வாஜம், ரேவதி, எம்.எஸ்ஸி, 32/178, ஆயுள் காப்பீட்டுக் கழகம் மேல் நிலை உதவியாளர், ரூ. 8000/-. குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரிப் பெண் தேவை. முகவரி : எஸ். வெங்கட்ராமன், 15/8, இரண்டாவது கிராஸ் கம்பர் தெரு, குமரன் நகர், திருச்சி - 620 017. உட்பிரிவு சம்மதம்.

■ Vadamal, Puradam, Bharadwaj, 35/165, slim, fair, private firm, 4000/- own house, simple marriage, seeks employed girl preferably teacher/Govt./LIC. Apply to Smt. Pankaja Ramesh, 38, Gopinathan Street, Narmada Nagar, Ullagaram, Chennai - 600 091. Tel. 2422432.

■ Tamil, Vadama, Koundinya, Pooradam, fair, graduate, 34/162, MNC, Management cadre, Calcutta, 1.5 lacs. p.a. seeks good looking graduate Iyer girl between 27 - 30. Contact P.R. Krishnan, 197, Ramakrishnapur Lane, Howrah - 711 102. (033) 6609170.

■ Iyer, Ashtasahasram, Pourugutsa, Visakam IV, 28/ 172, M.Com, sales officer, Citadel, Chennai, seeks very fair, family blended graduate bride, working preferable, 21 - 26. T.M. Ganesan, 21, Sivan Koil North Mada Street, Villivakkam, Chennai - 600 049.

■ Vadagalai, Koundinyam, Poorattathi, M.A., fair, 34/ 5.5" own business (STD booth, Mirasadar) Rs. 6000/ - p.m. boy seeks, suitable, domestically trained girl. Contact K.R. Srinivasan, 2/323, Lakshmipuram, 1st Street, Vandalur, Chennai - 48. Ph. 2393653.

■ Iyer boy, 26/162, 7000/- Vadama, Mirugaseersham, Srivatsa Gothram, employed girl preferred. Contact G.K. Kamalanathan, 4, 3rd Lane, Sastri Nagar, Adyar, Chennai - 600 020. Ph. 4902995.

■ Iyer, Bharadwaja, Karthigai, 32/148/3000/- graduate, PGDCA, private job. Contact Ananth Dravid, 944, Shri Ji Ki Mori, Tripolia Bazar, Jaipur - 2. Contact G. Aparna 044 - 8511324.

மணமகன் தேவை

■ வன்னியர், 24 வயது, 155 செ.மீ. உயரம், பள்ளியில் படித்த சிகப்பான நல்ல அழகுடைய குடும்பப்பாங்கான முறையில் நன்கு வளர்க்கப்பட்ட பெண்ணுக்கு வரதட்சணை எதிர்பார்க்காத சமூக நலமுடைய மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 25800

■ சைவப் பிள்ளை, உதவி மானேஜர், பிரபல கணிப்பொறி கம்பெனி, சென்னை, 29/165/20,000/- B.E. (computer) சென்னையிலுள்ள இளைய பெண்ணுக்கு தகுந்த வரன் வரவேற்கப்படுகிறது. வெளிநாட்டு வரன் வேண்டாம். சைவப் பிள்ளை/சைவச் செட்டியார் சம்மதம். குடும்ப விவரத்துடன், ஜாதகத்துடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 25801

■ Palakkad Iyer, Vadamal, Kousikam, Thiruvonam, 28/5.4"/B.Com, passed Hindi exam, girl seeks, suitable alliance had bony deformity, corrected in 1988. Now she is alright and can lead normal married life. Box No. 25802

■ கவரா நாயுடு, 26/155 செ.மீ. அனுஷம், எம்.ஏ., கம்ப்யூட்டரில் நல்ல தேர்ச்சி பெற்ற பெண்ணிற்கு, அரசுப் பணி/இஞ்சினியர்/வங்கியில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. குடும்ப விவரம் மற்றும் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 25803

■ Vadamal, Kousikam, Revathi, post graduate, 29, working as officer Central Govt., Delhi, seeks professionally qualified groom based in Delhi. Box No. 25804

■ Iyer, Athreya, Brahacharanam, 34/10,000/- finance executive, PSU, physically handicapped, fair girl, seeks suitable boy. Horoscope optional. Subsect no bar. Box No. 25805

■ கன்னட மாத்வா பிராமணர் ஸ்ரீவத்ஸம், பூரட்டாதி 3ம் பாதம், 29 வயது, 160 செ.மீ. பட்டதாரி ரூ. 6000/க்கு மேல் ஊதியத்துடன் எல்.ஐ.சியில் பணியாற்றும் தெய்வ பக்தியுள்ள பெண்ணுக்கு 34 வயதுக்குள் பொருத்தமான வேலையில் உள்ள மாத்வா மணமகன் தேவை. விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 25806

■ Wanted well educated and well placed Brahmin Tamil bachelor bridegroom for 44 years, 162 cms, graduate bride Haritham, Uthiram third part, early marriage. Reply Box No. 25807

■ சௌராஷ்டிரா, MBBS, DCH, படித்த அரசாங்க வேலையில் உள்ள 31/163/15,000/- பெண்ணிற்கு, அதே போன்று படித்த புரொபஷனல் தகுதியுடன் வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 25808

■ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, வயது 28, 165 செ.மீ. பூராடம், பி.காம்., கம்ப்யூட்டர் தெரிந்த குடும்பப்பாங்கான மணமகளுக்கு பொருத்தமான மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 25809

■ சௌராஷ்டிரா, ஸவண கோத்திரம், சித்திரை நட்சத்திரம் 4-ம் பாதம், 29/163 செ.மீ. பி.ஏ. படித்த, சிவப்பு நிறம், பெண்கள் ரெடிமேட் ஆடைகள் தயாரிப்புத் தொழிலில் நல்ல அனுபவமுடைய குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு இதே இனத்தை சேர்ந்த நல்ல குணம், நல்ல கல்வி, நிரந்தர வருமானம் உடைய மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 25810

■ Alliance invited for Vadama Iyer, Vadula Gothram, Krithikai, 24/163/B.Com, MCS, computer qualified, from well settled professionals. Subsects no bar. Box No. 25811

■ Alliance for Mumbai based Palghat Iyer girl, Vadhoola, Makam, B.Sc., 33/152, employed in a bank subsidiary. Earns approx. Rs. 10,000/- p.m. has minor medical problem needing daily medicine. Only Mumbai based boys need respond. Box No. 25812

■ மயிலாடுதுறை, இந்து, மருத்துவர், அசைவம், உத்திராடம், 28 வயது, 5.2" MDCA கம்ப்யூட்டர் படிப்புள்ள, சிங்கப்பூர் அரசுப் பணியுள்ள அழகான பெண்ணுக்கு, இதே இன தகுந்த படிப்புள்ள, உள்நாடு/வெளிநாடு பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம், பயோடேட்டா அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 25813

■ அஷ்டசஹஸ்ரம், பாரத்வாஜம், பூரட்டாதி, 23, 165 செ.மீ. 8-ல் செவ்வாய், ஆனால் தோஷம் இல்லை. (எம்.காம்.) Computer Diploma திறமையான, தெய்வ பக்தி உடைய, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு, B.E., CA, முதுகலைப் பட்டம் உடைய அரசுப் பணி, தனியார் துறையில் தமிழ் நாட்டிற்குள் பணியில் உள்ளவர் தோஷம் இல்லாத, ஊதியம் 10,000/- மேல் இருப்பவர்கள் விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். போன் : 04374 - 20798. பெட்டி எண் : 25814

■ அனுஷம், ஹரிதா, 10ம் வகுப்பு, 29, நல்ல நிறம் வசதி யான குடும்பம், சென்னை, காது கேளாது பிறர் பேச வதை புரிந்து சுமாராக பேசுவாள். பரந்த மன தோடு விட்டுக் கொடுக்கும் சுபாவமுள்ள வீட்டோடு மாப்பிள் ளையாக, வேலையிலுள்ள அய்யங்கார் வரன் மட்டும் தேவை. (தாயார் அய்யங்கார், தகப்பனார் அய்யர். அய் யங்கார் சம்பிரதாய குடும்பம்). பெட்டி எண் : 25815

■ சைவ செட்டியார் சித்திரை, கன்னி ராசி, 27/5/பி.எஸ்ஸி/5000/- மாநிறம், தனியார் நிறுவன பணியில் உள்ள பெண்ணிற்கு பட்டப்படிப்பு படித்த, நல்ல வேலை யில் உள்ள 35 வயதுக்குட்பட்ட சுத்த சைவ மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 25816

■ Tamil Iyer, Vadama, Viswamitra (1) Revathi, 33/157, Assistant Manager, software Chennai. H1 Visa holder; (2) Chithirai - 3, 32/157/PSU Bank Chennai girls. Seeks suitable alliances. Subsect acceptable. Ph. 6273512. Box No. 25817

■ Tamil Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Visakam, 25/173/M.A., (PGDBA) very fair, good looking, home loving employed girl, seeks alliance from well qualified boys employed India/abroad, 178 cms and above between 27 - 31. Subsect no bar. Contact 044 - 4927669 or horoscopes to Box No. 25818

■ சைவ வெள்ளாளர், 23, DTE, (B.Sc.) உத்திரட்டாதி, 5.7" ஆசிரியை, ரூ. 5500/- நிரந்தர பணியில் உள்ள பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் நல்ல பணியிலுள்ள வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 25819

■ சௌராஷ்டிரா, ஜமக்காளம், சர்பங்க மகரிஷி கோத்திரம், சுவாதி நட்சத்திரம் 3, 153 செ.மீ. 48 கிலோ, 21 வயதுள்ள சிகப்பான, slim, B.A. (Corporate) (ICWAI Inter) பெண்ணுக்கு அதே இனத்தில் படித்த அரசாங்கம்/தனியார் துறையில் வேலை/வியாபாரம் செய்கின்ற நல்ல குடும்பத்தை சார்ந்த 30 வயதுக் குள் உள்ள வரன் எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. பெட்டி எண் : 25820

■ Vadama, Iyer, Bharadwaja, Hastham, 23/165, CA (final), seeks suitable groom. Box No. 25821

■ Sozhia Vellalar Hindu girl. Sadhayam, 29/5.4"/ 11,000/- B.Tech., working in PSU Bangalore not transferable seeks suitable alliance from same community. Subsect acceptable. Reply bio-data, horoscope to Box No. 25822

■ Iyer girl, M.Sc. (Chem.) MBA, 26/155/10,000/- working in Hyderabad MNC, seeks suitable alliance from Kerala based Brahmin grooms working in Hyderabad. Father Menon (veg.), mother Palghat Iyer. Box No. 25823

■ ஐயர், வாத்திமாள், கௌண்டின்யம், ஆயில்யம், 28 ITI (B.B.A.) 158 செ.மீ. பிரைவேட் கம்பெனி, 4000/- உள்ள குழந்தை பெற இயலாத நல்ல குடும்பத்தை சார்ந்த பெண்ணுக்கு அரசு/தனியார் துறையில் வேலையில் உள்ள 33 வயதுக்குட்பட்ட தகுந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். போன் : 2311322. பெட்டி எண் : 25824

■ இசை வேளாளர், மூலம், 28/5.5" பி.எஸ்ஸி., பி.எட்., சிவந்த நிறம், தனியார் பள்ளியில் ஆசிரியர் பணி, செவ்வாய் தோஷம் உள்ள பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவை. பட்டப் படிப்பு அரசுப் பணி/தரமான கம்பெனியில் வேலை, இசை வேளாளர்/செங்குந்த முதலியார் சம்மதம். பெட்டி எண் : 25825

■ Broad-minded groom invited for Hindu, Nadar girl, 29, B.Sc, computer educated, fair and beautiful, left leg slightly handicapped, seeks suitably employed or business boy. Contact Box No. 25826

■ மராத்தி, பிராமணர், உத்திரம், 34, பி.காம். பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் மணமகன் தேவை. எளிய திருமணம். பெட்டி எண் : 25827

■ Iyer, Vadamal, Kousikam, Uthirattathi, M.Sc., M.Phil, girl, aged 24/166, seeks well qualified/employed boy in India with decent income. Apply with horoscope and bio-data to Box No. 25828

■ ஐயர், ஆத்ரேயம், பிரஹசரணம், திருவாதிரை, மிதுன ராசி, 24/160/6000/- மாதம் (பி.காம்) சிகப்பு நிறம், சென்னையில் பிரைவேட் கம்பெனியில் பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு, 30 வயதிற்குள் புரஃபெஷனல்/அரசு/தனியார் உத்தியோகத்தில் வேலை செய்யும் வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 25829

■ Sourashtra, Rohini, suddha jathagam, fair girl, 30/ 5.2" B.E., Electronics & Telecommunication, invites doctors, M.E., B.E., MCA, Govt and Bank employee, suitable alliance. Same caste with horoscope. Box No. 25830

■ Balija Naidu girl, DCSE, BCA/27/Visakam, Rs. 10,000/- programmer in reputed concern, seeks well employed professionals, graduate boys. Subsect acceptable. Box No. 25831

■ Alliances are invited for a good looking unemployed propertied girl, 43 required well employed Iyer boys below 50. Widower without encumbrance accepted. Box No. 25832

■ Telugu Brahmin girl, B.Com, PGDBM, self earning Nandavariks, 30/155 cms, Dhanista (Avittam), Kousika, Viswamitra, fair, good in music, seeks well employed bride groom with good family. Subsect no bar. Box No. 25833

■ மாத்வ கன்னட, காஸ்யப, பூரட்டாதி, 32/5.1"/6,800/- மாநிறம், எம்.எஸ்ஸி., பி.எட்., PG teacher பெண்ணிற்கு பட்டதாரியும், அரசு/தனியார் நிறுவனத்தில் நிரந்தர வேலையில் உள்ள அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த பொருத்தமான மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 25834

■ காஸ்யப, வடகலை, 25, பட்டதாரி, 160 செ.மீ. உத்திராடம், Steno, computer knowledge, employed, typhoidல் தலைமுடி உதிர்ந்து wig வைத்திருக்கும் அழகான பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 25835

■ Brahacharanam, Kousikam, Poorattathi, Kumba rasi, 30/5.1" B.Com, computer literate, seeks graduate/professional groom. Reply with horoscope. Box No. 25836

■ Groom for Thenkalai, Athreya, Chithirai (4th padam) 25/160/MBA, father Iyengar, mother Iyer. Iyer/ Iyengar both acceptable. Phone : 0422 - 400131. Box No. 25838

■ Gajulu Balija Naidu, (rasi - Kanni, star - Astham), 34 yrs, 5', slim, fair, good looking (looks young) well employed, decent family seeks alliance from well educated, well employed groom, 34 yrs. to 40 yrs. Subsect no bar. Contact Tel. No. 044 - 5571175. Box No. 25839

■ Iyer, Karthigai, (raghu in lagnam), 35, prestigious PSU, unencumbered, issueless, legal divorcee girl seeks well placed, any Brahmin boy (India/abroad). Reply with horoscope. Box No. 25840

■ ஐயர், பிரஹசரணம், ஹரித கோத்திரம், சதயம், 24 வயது, பி.ஏ., 5.6" உயரமுள்ள மத்தியதர குடும்ப அழகான பெண்ணுக்கு, நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. விண்ணப்பிக்க பெட்டி எண் : 25841

■ சைவப் பிள்ளை, பூரம் நட்சத்திரம், 23, 156 செ.மீ. DECE, DCA, படித்த பெண்ணுக்கு நிரந்தர பணியில் உள்ள, படித்த சென்னையில் வசிக்கும் மணமகன் தேவை. தொலைபேசி: 2441330. பெட்டி எண் : 25842

■ Alliance sought for Tirunelveli Saiva Vellala Pillai girl, Sadhayam, 23/164 cms, LL.B. graduate, smart, good looking, employed as attorney with leading law firm at New Delhi, from parents of broadminded, decently employed Delhi based boys of same caste. Box No. 25843

■ Chennai based business family, Balija Naidu, unencumbered divorcee, 32, 155 cms, Kettai, PG, computer professional, good looking, fair, well mannered, seeks broad minded professionals, businessmen of Balija/Kamma Naidu, Reddy below 37 yrs. Telephone : 6262292. Box No. 25844

■ Iyer, Brahacharanam, Gouthamam, Pooradam 3, 33/ 165/10,000/- BPL, M.Com., good looking girl, seeks well settled groom. Early marriage. Reply Box No. 25846

■ Alliance invited from educated Brahmin boys below 37 years for girl 29 years innocent issueless widow, M.A. English, employed in TVS group, Chennai, Rs. 6500/- p.m. willing to relocate anywhere. Kousika, Revathy, Iyengar. Reply Box No. 25847

■ தெலுங்கு பிராமின், வெல்நாடு பெண், ஹஸ்தம், 30/5.4" ஹரிதச கோத்திரம், (பி.ஏ.) தமிழ், உடலில் சிறு சிறு கட்டி (கொழுப்பு) உள்ளது. சிறு ஊனம் உள்ளவர்களும் எழுதலாம். நல்ல வேலையில் உள்ள வரன்

தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 25851

■ Vadamal, Koundinyam, Pooram (4), 28, M.Sc., 165 cms, B.Ed., PDCS, teacher, 4000/- partial vision in right eye due to accident at the age of nine (left eye normal) wheatish, good looking girl seeks suitable alliance. Box No. 25852

■ நெல்லை சைவப் பிள்ளை, ரோகிணி, 26 வயது, 152 செ.மீ. MCA லெக்சரர் பெண்ணிற்கு, B.E/MCA/MBA படித்த நல்ல வேலையில் உள்ள சைவ வேளாள இன மணமகன் தேவை. (உள்நாடு/வெளிநாடு) முழுவிவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 25853

■ Iyer, Vadama, Naithrupa Kashyapa girl Chithirai, Thula, 26/5.3"/9000/- B.Com., AICWA, well employed in Mumbai, invites alliance preferably from Mumbai boys. C.A/B.E. Send details, horoscope to Box No. 25854

■ தமிழ் விஸ்வகர்மா, மாநிறம், 27/157/எம்.ஏ., பி.எட்., கம்ப்யூட்டர், டீச்சர், வெளிநாடு செல்ல விரும்பும் பெண்ணிற்கு அதே இனத்தை சேர்ந்த அரசு/வெளிநாடு/ கம்பெனியில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. வேதையன், I/133/1, 3rd Street, Anna Nagar West Extension, Chennai - 101. Ph. 6540224.

■ இந்து பர்வதராஜ குலம், பூர்வீகம் தஞ்சை மாவட்டம், வயது 25, உயரம் 5.2" மாநிறம், குடும்பப் பாங்கான பெண்ணிற்கு, இதே இனத்தை சேர்ந்த அரசு/தனியார் உத்தியோகத்தில் உள்ள வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுக வேண்டிய முகவரி: ஜி. சாரங்க பாணி, பிளாட் நெ. 4, 5வது குறுக்கு தெரு, மகா லக்ஷ்மி நகர், மடுவாஞ்சேரி - 603 202.

■ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேயம், மூலம் - 4ம் பாதம், 22 வயது, 5.4" B.A. Corporate Secretaryship and Diploma in Computer (in first accountant) பெண்ணிற்கு வரன் தேவை. தொடர்பு கொள்க. P. Srinivasan, 7, Suresh Nagar, Selaiyur, Chennai - 600 073.

■ Alliance for Iyer girl, Brahacharanam, Gouthama, B.Com. computer trained, 22/160 from Iyer grooms, well qualified, well settled below thirty. Subsect no bar. Horoscope, bio-data to C.K. Narayanan, 34, 5th Cross, 6th A Main KSRTC Layout, J.P. Nagar Second Phase, Bangalore - 560 078. Phone : 6342606.

■ மாத்வா, கன்னடம், அறுபத்து வக்குலு, கௌசிகம், ஹஸ்தம், 31/5'/2000/- Accountant, தனியார் (பி.ஏ.) பெண்ணுக்கு தகுந்த மணமகன் தேவை. மாத்வா, ஐயர் சம்மதம். V.K. Babu, 30, Corporation Line, Darmapuram Main Road, Chennai - 17. Ph. 8281940.

■ Brahacharanam, Kousikam, Avittam, 24/5'/5000/- B.Com, DISM, clerk, bank employee, seeks employed BG boys from decent family below 30 years. Salary above 10,000/-. Contact R. Savithri, 1-12-13/1, Golnaka, Amberpet, Secunderabad - 500 010. Ph. 040 - 7862167.

■ Iyer, Ayilyam, beautiful, 26/5.3" doing MBA at Mumbai, seeks well settled groom Mumbai based. Send horoscope details to Prof. Seetharaman, Flat 3, 6, Tanjore Road, Chennai - 600 017. Phone : 8250636.

■ Iyer, Brahacharanam, Kousikam, Avittam, M.A., MCA, Visharadh, 30/148, working in reputed firm, seeks well settled boy. Subsect acceptable. Horoscope details to Sankaran, Plot 84, Shree Colony, Ramakrishnapuram, Secunderabad - 500 056.

■ முதலியார், பரணி, 29/5.3" எம்.எஸ்ஸி., எம்.ஃபில், சொந்தமான டுடோரியல் காலேஜ், ரூ. 15,000/- குழந்தை இல்லாத இளம் விதவைக்கு தாரம் இழந்தவர், விவாகரத்தானவர், குழந்தை இல்லாத டிகிரி படித்த அரசு/தனியார் பணி, தகுந்த மணமகன் தேவை. என்.கே. இராமலிங்கம், 2, 2வது தெரு, செல்லியம்மன் காலனி, சென்னை - 600 082. போன் : 5376933.

■ Brahmin widow, 30/160, Vadamal, Ayilyam 3rd padam, employed International organisation Switzerland, seeks suitable alliance. Reply R.Thiagarajan, 38/L, Bharathidasan Colony, K.K. Nagar, Chennai - 600 078.

■ Iyer, Vadamal, Bharadwaja, Krithigai 3, 29, B.Tech., Engineer MNC girl, seeks alliance from well settled boys employed in Madras. Phone : 4611428. Mrs. Kamala, No. 1, North Mada Street, Mylapore, Chennai - 4.

■ Vadama, Srivatsa, Thiruvathirai, B.Sc., B.L, 26/154, seeks professionally qualified groom. Subsect no bar. Immediate marriage. Contact A. Mahalingam, 16, Devan Colony, Kavarai Street, West Mambalam, Chennai - 600 033. Phone 4714959.

■ For Vadamal girl, Koundinyam, Makam, 23 years, 5.4" qualified commercial arts/graphics, doing advanced diploma software technology, temporarily employed in Delhi, seeks qualified boy with decent income. Subsect no bar. Apply with horoscope to V. Vedanarayanan, Block 21, Qr. 71 Lodi Colony, New Delhi - 110 003.

■ Alliance invited for Iyer, Vadama, Kousika, star Chithirai second padam, fair, 22/165 girl, B.Com, with knowledge of computer operations, from professionally well qualified boys below 30 with good family background. Reply with horoscope and bio-data to Smt. Kamalam, 195, Dr. Radhakrishna Road, Tatabad, Coimbatore - 641 012.

■ வடமாள், கௌண்டின்ய கோத்திரம், பரணி, 23/155 செ.மீ. 10வது, கைவினை தொழில் தெரிந்த குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு சொந்த தொழில், நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். R. Ramamurthy, 16, Bangalow Road Extn., Avanashi Road, Tiruppur, Coimbatore Dt. - 638 602. Phone : 747696.

■ தென்கலை அய்யங்கார், ஸ்ரீவத்ஸம், கார்த்திகை - 2, வயது 28, 5.1" பி.எஸ்ஸி., பி.எட், தட்டச்சு, ஆங்கிலம், தமிழ், ஹிந்தி பிரவீன் படித்த பெண்ணிற்கு அரசுப் பணி/தனியார் நல்ல பதவியிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஆர். சேஷாத்திரி, 21, சிவன் கோவில் மேற்கு தெரு, சிவகங்கை - 630 561.

■ துளுவ வெள்ளாளர், முதலியார், அசைவம், வயது 26, சித்திரை நட்சத்திரம், பட்டதாரி பெண்ணிற்கு, அதே இன பட்டதாரி அல்லது டிப்ளமோ பெற்ற அரசுப் பணி அல்லது பிரபல கம்பெனியில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். எழுதவும் எஸ். சொர்ணமூர்த்தி, 181/3, வடக்கு ஆண்டார் தெரு, திருச்சி - 2.

■ இந்து நாயர், மலையாளம், தமிழ்நாட்டில் வாசம், சகோதரிகள் 1) பரணி, வயது 31, 5.3" மாநிறம், 2) மகம் வயது 22, 5.4" மாநிறம், தகுந்த மணமகன் தேவை. நாயர், தேவர் சம்மதம். போன் : 2412290.

லக்ஷ்மி அம்மாள், 21, பாலாஜி தெரு, வ.உ.சி. நகர், பம்மல், சென்னை - 600 075.

■ Vathima, Sankrithi, Ayilyam, 22/165/BE, very fair, software engineer, CMC seeks professionally qualified boy. Subsect no bar. Ramasubramonian, TC 40/193, First Puthen Street, Trivandrum - 695 009. Phone : 0471 - 450674.

■ முதலியார், பூரம் 1ம் பாதம், 25/பி.ஏ/2000/- தனியார் பணி, 7-ல் செவ்வாய் உள்ள பெண்ணுக்கு தகுந்த வரன் தேவை. சைவ/அசைவ உட்பிரிவுகள் சம்மதம். கு. ஏகாம்பரம், ஜி. 31, எம்.எம்.டி.ஏ. காலனி, அரும்பாக்கம், சென்னை - 106.

■ Telugu Brahmin, Haridasa, Poorattathi, 22/172/M.Sc. (I), B.Ed, computer proficiency, fair looking girl, seeks alliance from well settled professionally qualified boy. Contact V. Mahalingam, B/74, Sunderam Towers, Someshwara Complex - I Satellite, Ahmedabad - 380 015.

■ Brahmin, Brahacharanam, Koundinyam, Rohini, 23/156, professionally qualified, employed, proficiency in Bharatham, Juvinile diabetic girl, seeks professionally qualified, well employed, decent family alliance. Subsects no bar. Send horoscope, bio-data, family details to D. Sugavanam, No. 5, III Main Road, United India Nagar, Ayyanavaram, Chennai - 600 023. Ph. 6450688/6473407.

■ Vaniya Chettiar, Swathi, 28/M.A./154, good looking, respectable family girl, seeks professionally qualified, employed, broadminded with clean habits below 33. Reply bio-data, horoscope. Gopalakrishnan, 12, South Mada Street, Thiruvoittyur, Chennai - 19.

■ தந்தை ஐயர், தாய் முதலியார், சைவம், பெண் வயது 21/158, அஸ்வினி, டிப்ளமோ/பி.ஏ. படிப்பு ஐயர், சைவப் பிள்ளை, முதலியார் ஆகியோர் பையனின் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். போன் : 6260020. எஸ். சங்கரன், 155/38, ஜெயந்த் காலனி, அண்ணா நகர், சென்னை - 40.

■ Invited clean habits, employed bridegroom for Iyer, Brahacharanam, Sankruti, Kettai, 37/156 cms, 6000/- p.m. Telecom employed bride. Subsect acceptable. Reply with horoscope. Vijayamani, 9/2, Second Joseph Street, Nanganallur, Chennai - 600 114. Phone : 2347832 after 7 p.m.

■ Madhwa Kannada, Bharadwaja, Uthiradam, 1972/M.Sc., Govt. job seeks professionally or highly qualified and well settled. Apply with horoscope and bio-data. Contact Srinivasan, 4G, VOC Street, Alagappanagar, Madurai - 625 003.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸ, ரோகிணி, 21/155/பி.ஏ. படித்த பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையில் உள்ள பையன் தேவை. பையன் ஜாதகத்தை குடும்ப விவரத்துடன் தெரிவிக்கவும். V. Subramanian, No. 8, M.R.S. Quarters, M.K. University, Palkalai nagar, Madurai - 21.

மணமகன் மணமகள் தேவை

■ பெண் வயது 28, விசாகம், 5 அடி உயரம், சிகப்பு நிறம், 9ம் வகுப்பு முதலியார், நடுத்தரக் குடும்பம், சகோதரர் வயது 30, கவாதி, உயரம் 5.8" எஸ்.எஸ்.எல்.சி. சொந்தத் தொழில் மாத வருமானம் ரூ. 5000/- விபத்தில் இடது கால் சற்று தாங்கி நடப்பார். பெண் கொடுத்து பெண் எடுக்க சம்மதம். பெட்டி எண் : 30583

■ வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், சதயம், 28/பிஎஸ்ஸி./8000/- பெங்களூரில் தனியார் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு பட்டதாரியான வேலை பார்க்கும் பெண்ணும், வடமாள், கார்க்க கோத்திரம், மூலம் 2ம் பாதம், 19/பி.எஸ்ஸி, சென்னையில் வசிக்கும் பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். போன் : 4712991. பெட்டி எண் : 30584

■ Tamil Iyer, Kousika, Vadamal, spinster sisters, 45/10,000/-, 38/9,600/- brother 41/9,500/- seeks good alliance. Subsect, graduation, lesser income no bar. Immediate marriage. Horoscopes must. Divorcees, encumbered widowers excuse. Box No. 30585

■ Wanted bride for Madhwa Kannada graduate boy LIC assistant, Kousika, Aswini, 29/175, also bridegroom for his cousin sister, fair, Srivatsa, Sathayam, 22/156, final engineering student. Only Madhwas apply. Box No. 30586

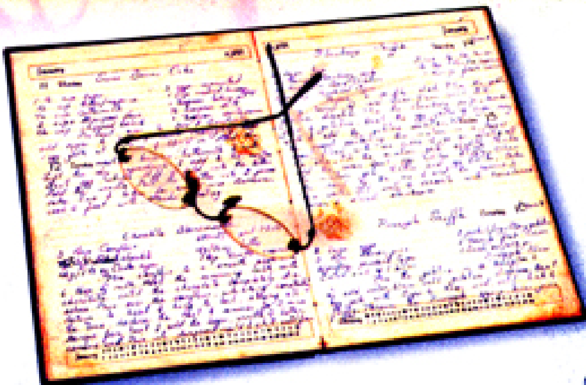
■ தொண்டை மண்டல ஆதி சைவ முதலியார் இனத்தைச் சேர்ந்த வசதியான சிவந்த நிறமுடைய இரண்டே வாரிசு டாக்டர்களுக்கு, முதலியார்/பிள்ளை சைவம் (உட்பிரிவுகள் சம்மதம்) எம்.பி.பி.எஸ். அல்லது அதற்கு மேலும் படித்த வசதியான வரன் தேவை. மகள்: 24/154 செ.மீ. மகம் எம்.பி.பி.எஸ்., மகள்: 26/170 செ.மீ. பூராடம், எம்.பி.பி.எஸ். போன் : 495372/0422 கோயம்புத்தூர், 04112 - 22083/22668 காஞ்சிபுரம். Cell: 98430 81747. பெட்டி எண் : 30587

■ Mutual or separate alliance sought for (a) son, 24/169/5000/- Kousikam, Avittam, vedic teacher (Chennai based) very good future girl should be below 20 yrs, domestically trained, fair. Girl's edcuation/employment/assets immaterial. Marriage must be conducted before 14 April. (b) daughter, 22/164, Pooradam, Kousikam, BBA, beautiful, domestically trained, orthodox with modern outlook, fluent in English and Hindi, widely travelled, pursuing computer, career minded, prepared to relocate abroad, groom must be caring and broad minded. Respond with horoscope, family details, photo (returnable). Harihara Iyer, Qtr. No. P-442-H, IAF Staff Quarters, Viman Nagar, Pune - 411 014.

Printed and published by K. Rajendran at the Bharathan Press on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Editor : Mrs. MANJULA RAMESH
Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager; Subscription and Advertisement : 2345623; Chief Administrative Officer : 2345622; Fax 2345621
Annual Subscription : India Rs. 150/-; Overseas : Rs. 850/- (Air Mail)
Half Yearly Subscription : India Rs. 75/-; Overseas : Rs. 425/- (Air Mail)

STRONGER

than Ma-in-Law's secret recipe...





Win her approval with 100% ASSAM STRENGTH

At last!
What you've always wanted - **strong tea in a bag !**
That's because Tata Tetley uses only **100% Assam Tea.** Strong and satisfying as no other tea can be.
In a special international quality tea bag which ensures that all the strength comes through.
Go for it!

NEW



The first 'POWER-PACKED' Tea Bag !

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / Chief PMG-143
Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP 39 * Registered as a Newspaper in Srila

